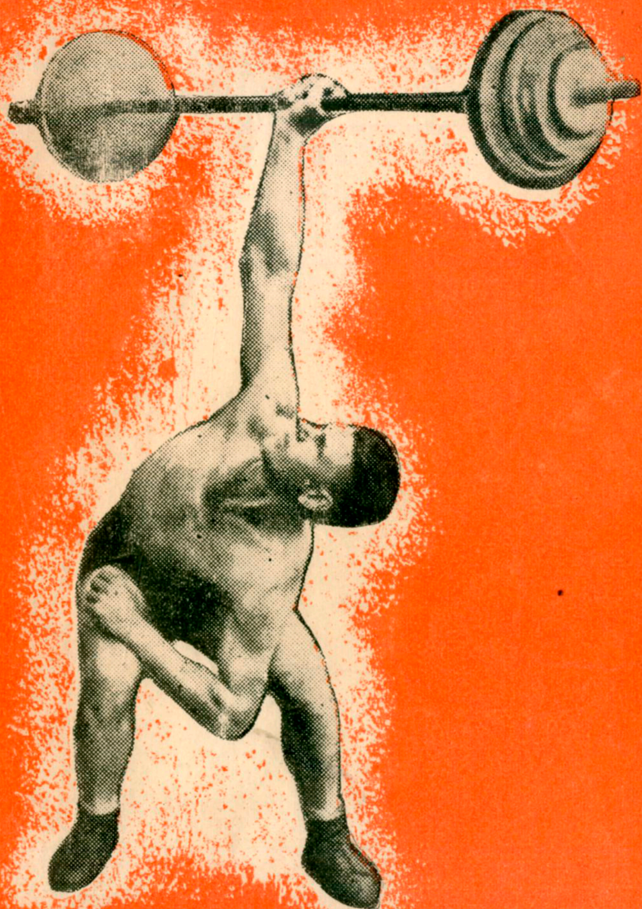
Г. АРТАМОНОВ

# ПІДІЙМАННЯ ТЯГАРІВ



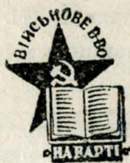
„НА ВАРТІ"

Г. АРТАМОНОВ

# ПІДІЙМАННЯ ТЯГАРІВ








Державне військове видавництво „на Варті“
Харків 1933

# ВСТУП

Підіймання ваги — один з видів так званої „важкої атлетики“, що занесли до нас із Заходу наприкінці XIX віку німецькі та французькі спортсмени - професіонали. Під цим видом спорту розуміли вправи з важкими гирями та штангою. Мета цих вправ була — розвинути найбільшу силу. Таким способом створилася школа професіоналів важкої атлетики з дуже вузькими завданнями — нарощувати мускули для найбільшого ефекту, з ухилом до циркових трюків, без найменшого зв'язку з іншими видами спорту.

Зрозуміло, що така школа мало дбала про психічний і фізичний розвиток важкоатлета, а мала на меті найкраще підготовити його до окремих циркових виступів для заробітку.

Гонитва за заробітком, за славою раз-у-раз призводила до хоробливих явищ в організмі, і людина на ціле життя позбавлялася працездатности.

Часто траплялося, що професіонал важкоатлет умирав під час виступу або, в найкращому разі, залишався хорий на такі хороби, як розшир серця та легень, кровоносних жил, розрив зв'язок і мускулів, зупин росту, кила тощо.

Радянське фізичне виховання не заводить у вузькі рамки окремих форм спорту, не залишає їх неповʼязаними з іншими видами фізичних вправ.

Кожний окремий вид спорту повинен служити меті й завданням фізкультурного руху в розгорнутому соціалістичному будівництві.

Підіймання ваги в системі фізичного виховання теж має відповідати принципам радянської физічної культури: масовості, різносторонності та практичній доцільності.

Вправи з важкої атлетики у нас треба поставити на науковий грунт.

Лікарський контроль, заняття в секції з досвідченими викладачами мають забезпечити цей вид спорту від можливих перекручень.

Наша держава оточена капіталістичними країнами, тому нам доводиться бути чуйними і, будуючи соціалістичне ссуспільство завжди бути готовими до праці та оборони.

Ось чому готування до іспиту на значок „Готовий до праці та оборони", що охоплює в основному всі види спорту, — на сьогодні є основна робота.

Виходячи з цього, кожна окрема форма спорту повинна охоплювати крім основного також окремі додаткові елементи з інших видів спорту, що в цілому дають усебічний фізичний розвиток. Нам потрібні не малорухливі, однобічні важкоатлети, а спортсмени, що вміють бігати, скакати, плавати, веслувати, ходити на лижвах, на ковзанах, витривалі, спритні й здорові.

Спеціально тренуватися в підійманні штанги, а також робити додаткові й спеціально підготівні вправи до цього тренування — треба дуже систематично, і, зважаючи на пору року, ввесь час (крім місяця відпочинку влітку) доповнювати іншими формами спорту — плавбою, веслуванням, легкою атлетикою — влітку та лижвами й ковзанами — взимку.

Описана система тренажу важкоатлета не ставить цієї форми спорту у вузькі рамки, а, навпаки — включає в себе всебічне виховання людини, готує до праці та оборони.

## . КЛАСИЧНІ РУХИ ІЗ ШТАНГОЮ

До цих вправ належать такі:

1. Витискання штанги двома руками.
2. Поштовх штанги двома руками.
3. Ривок штанги.
4. Поштовх штанги одною рукою.
5. Ривок штанги одною рукою.

А що згадані рухи із штангою загальновживані на змаганнях з важкої атлетики, то цей вид вправ у курсі підіймання ваги слід вважати за основний.

А всі інші вправи — з штангою, ваговими гирями, з живою та мертвою вагою тощо — або тільки підготовляють до п'яти класичних рухів із штангою, або є додаткові у важкій атлетиці.

### 1. Витискання штанги двома руками

Ця вправа складається з двох рухів:

а) підіймання штанги з підлоги на груди;

б) витискання штанги від грудей угору.

#### а) Підіймання штанги на груди

*Вихідна постава* — підійти до штанги близько, так, щоб носки ніг опинилися під грифом штанги. Ноги паралельно, на ширині плечей, носки — прямо. Корпус нахилений уперед, ноги водночас зігнуті так, щоб коліна були між руками. Захопити гриф штанги в положенні її рівноваги, надхватом, себто долонями до себе. Вхопити треба замком: великий палець іде під

гриф штанги й притискається до нього вказівним та середнім. Руки прямі (мал. 1).

Слід зауважити, що, захоплюючи гриф штанги замком, не можна передчасно (до підіймання) сильно стискувати пальці, це треба робити тільки в момент підіймання, бо довгочасна статична напруга ослаблює замок і при підійманні великої ваги пальці можуть розігнутися і штанга вислизне з рук.

Також не слід, підійшовши до штанги, довго стояти зігнувшись і міркувати, брати чи не брати штангу, бо крім зайвої передчасної мускульної напруги при цьому розвіюється увага, створюється непевність у підійманні ваги.

*Ривок штанги.* З вихідної постави різким ривком ніг, спини та рук рвонути штангу вгору, випростуючи при цьому ноги й спину. Руки не слід згинати доти, доки штанга дійде приблизно до рівня живота. Тоді зігнути руки в ліктях, відводячи лікті в сторони і вгору. У цей момент раптово і по змозі глибоко присісти, водночас підвертаючи лікті під гриф штанги, стараючись „підлізти“ під неї (мал. 2).

У момент присідання відставити ноги одним із чотирьох основних способів:

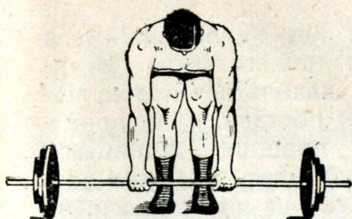
1. Нога назад у сторону на всю ступу (мал. 3).
2. Нога назад на пальці (мал. 4).
3. Розставити обидві ноги паралельно в сторону (мал. 5).
4. Розставити обидві ноги водночас: одну — вперед у сторону, другу — назад у сторону (мал. 8).

### б) Витискання штанги від грудей угору

*Вихідна постава.* Витягнувши штангу на груди, випрямити ноги в колінах, поставивши їх на ширині плечей (мал. 6).

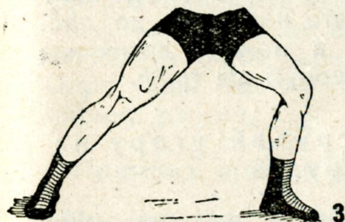
У положенні стійки із штангою коло грудей не слід залишатися довше 2 секунд, а робити дальший рух.

*Витискання штанги*: поволі (без ривків), обома руками





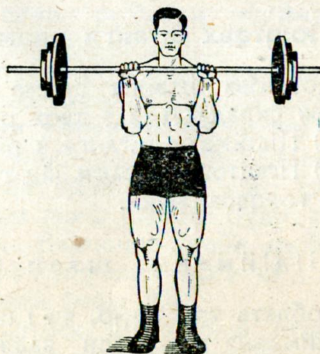


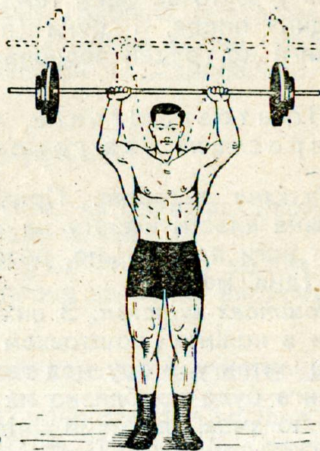









1. Підіймання штанги на груди. Вихідна постава. 2 Підіймання штанги на груди. Ривок штанги. 3. Відставлення ноги назад усторону на всю ступу. 4. Відставлення ноги назад, на пальці. 5. Розсування обох ніг паралельно в сторони. • Вихідна постава перед витисканням і поштовхом штанги двома руками. 7- Витискання штанги двома руками.

водночас, без відставання одної від одної, підіймати штангу вгору на витягнуті руки над головою. Витискаючи штангу вгору, не можна відхилятися назад; відхилити тулуб дозволенно до такої постави, коли лопатки будуть в одній вертикальній площині з сідницями.

Треба також стежити, щоб гриф увесь час залишався горизонтально, ноги не відривалися від підлоги, не зсувалися з місця та не згиналися в колінах (мал. 7).

## 2. Поштовх штанги двома руками

Поштовх штанги двома руками трохи складніший, і теж складається з двох рухів — за два прийоми:

а) Підіймати штангу з підлоги на груди (за 1 темп).

б) Поштовх штанги від грудей угору на випростані над головою руки.

### а) Підіймання штанги з підлоги на груди

Роблять так само, як і при витиску двома руками. Підіймання на груди вважають за правильне, коли штангу взято за один темп, піднято найнижче до лінії грудних пипок, і руки (п'ясті), в момент дотикання штанги до грудей водночас підвернуті під гриф.

### б) Поштовх штанги від грудей угору на випростані над головою руки

*Вихідна постава.* Притягнувши штангу на груди (можна класти штангу на плечі або на груди), поставити ноги паралельно, розставивши їх на ширину плечей (див. мал. 6).

*Поштовх штанги.* З вихідної постави злегка зігнути ноги в колінах і поштовхом ніг корпусу й рук виштовхнути штангу вгору над головою. У той момент, коли штанга буде приблизно на висоті голови, зробити різкий по змозі глибокий „підсів" під неї, відставляючи ноги одним із способів, зазначених при підійманні

штанги на груди. Руки мають бути випростані над головою. Тоді випрямити ноги, розставивши їх на ширину плечей (мал. 8).

## 3. Ривок штанги двома руками

Цю вправу роблять за 1 темп: штангу треба винести з підлоги вгору на випростані руки над головою одним рухом.

*Вихідна постава* — така сама, як і при підійманні штанги на груди (мал. 1).

*Ривок штанги* власне повторює той самий рух, що і при підійманні на груди, тільки різниця та, що штангу треба вирвати одним ривком з підлоги вгору на випростані руки, не нижче верхньої лінії голови (мал. 9).

Тут ривок повинен бути ще різкіший, і лікті треба підвертати в той момент, коли гриф штанги буде приблизно на висоті лінії голови. Водночас треба зробити по змозі глибокий підсід, розставивши ноги як і при поштовсі штанги двома руками (мал. 10).

Під час ривка треба добиватися, щоб гриф штанги при підійманні був якнайближче до корпусу й обличчя.

Коли штанга буде вгорі над головою, з положення присідання треба перейти в положення стійки (мал. 8), випрямивши ноги і розставивши їх паралельно на ширину плечей.

## 4. Поштовх штанги однією рукою

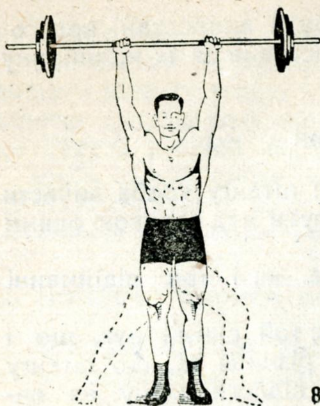
Поштовх штанги однією рукою, як і поштовх двома — складається з двох рухів за два темпи:

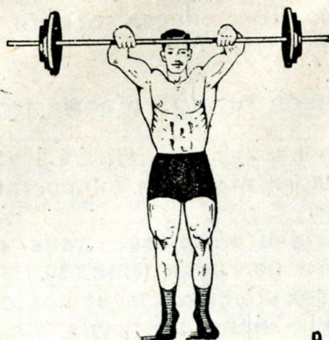
а) Взяти штангу з підлоги (за один темп) до плеча.

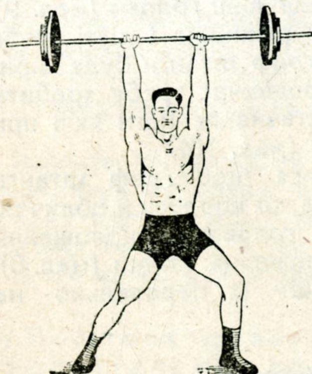
б) Штовхнути штангу від плеча вгору на випростану над головою руку.

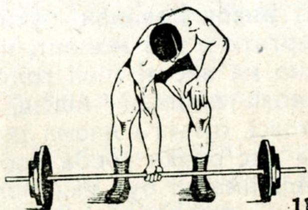
### а) Підняття штанги з підлоги до плеча

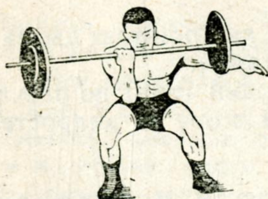
Штангу з підлоги до плеча підіймають з вихідної постави так, як і при підійманні на груди двома руками.













**8.** Поштовх штанги двома руками. **9.** Момент ривка штанги двома руками. **10.** Ривок штанги двома руками. **11.** Вихідна постава до підіймання штанги до плеча. **12а.** Вихідна постава до поштовху штанги однією рукою. **12б.** Взяття штанги з підлоги до плеча однією рукою.

Правою або лівою рукою захоплюють середину грифа „підхватом“ „замком“, себто долонею від себе так, щоб рука була між ногами. Друга рука впирається у відповідне коліно (мал. 11).

Різким ривком ніг, спини та руки треба вести штангу до плеча. У момент ривка рука, що впирається в коліно, різко відштовхується від нього, цим самим допомагаючи розгинати спину.

На початку руху рука, що працює, залишається випростана й починає згинатися тільки трохи згодом у момент „підсіду“.

„Підсід“ роблять у момент, коли штанга буде приблизно на лінії живота, як і при підійманні штанги на груди двома руками. Тільки й різниці, що в момент підсіду при підійманні правою рукою відставляють назад і в сторону ліву ногу й навпаки. Водночас треба повернутися плечем до штанги (відповідно правим або лівим) так, щоб вона опинилася поздовжно коло плеча. Тоді випрямити ноги, розставивши їх на ширину плечей (мал. 12а, 12б).

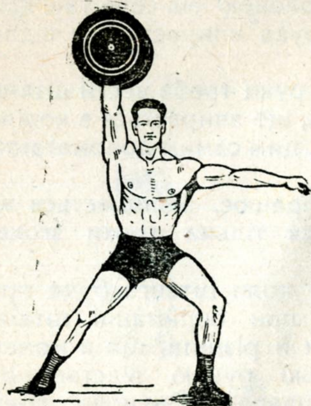
### б) Поштовх штанги від плеча вгору на випростану над головою руку

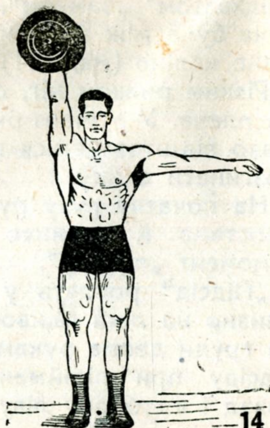
З попередньої постави трохи зігнути ноги в колінах і різким поштовхом ніг, спини та руки винести штангу вгору над головою. Цей поштовх повинен винести штангу на висоту голови. У цей момент треба зробити „підсід“ з таким розрахунком, щоб штанга залишилася на випростаній руці над головою. Під час підсіду ноги розсувають в сторони: паралельно або одна вперед у сторону, друга — у сторону назад (мал. 13).

Випрямивши ноги, розставити їх паралельно на ширину плечей (мал. 14).

## 5. Ривок штанги одною рукою

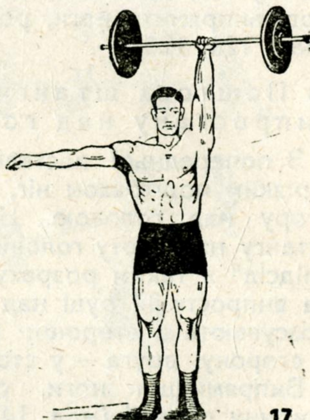
Вправу роблять за один темп: штангу треба винести з підлоги вгору на випростану над головою руку одним рухом.

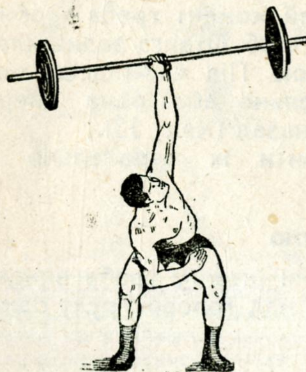









**13.** Поштовх штанги однією рукою. **14.** Кінцеве положення поштовху штанги однією рукою. **15.** Вихідна постава до ривка штанги однією рукою. **16.** Рибок штанги однією рукою. **17.** Кінцеве положення ривка штанги однією рукою.

*Вихідна постава* — як і на початку поштовху одною рукою, з тією відміною, що рука захоплює гриф штанги „замком“ та надхватом — долонею до себе (мал. 15).

*Ривок штанги* — з вихідної постави різким ривком ніг, спини та рук винести штангу одним рухом угору над головою. Рука, що працює, іде спочатку випрямлена (приблизно до живота), а далі згинається в лікті, лікоть підіймається, відводиться в сторону, вгору.

Коли штанга буде на максимальній висоті (приблизно на висоті обличчя), зробити глибокий „підсід“, лікоть підвернути під гриф штанги, відхиляючи корпус у протилежний бік униз так, щоб лікоть вільної руки був між ногами (мал. 16). Ноги не слід розсувати, а залишати їх у попередньому положенні. З цієї постави стати на випростані ноги (мал. 17).

## II. ДОДАТКОВІ РУХИ ІЗ ШТАНГОЮ

Описані далі додаткові вправи із штангою спеціально готують до п'яти класичних рухів, а також зміцнюють окремі групи мускулів.

### 1. Викидання штанги з підлоги вгору на випростаних руках, не згинаючи ніг

Вправу роблять із штангою невеликої ваги — від 24 до 32 кг.

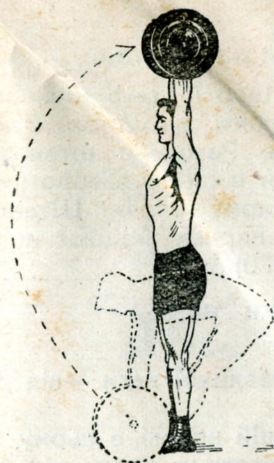
Взяти гриф штанги двома руками „замком" надхватом, себто долонями до себе. Ноги на ширині плечей, носки прямі, вони повинні бути під грифом штанги. Випростаними руками, не згинаючи ніг, різким ривком спини та рук винести штангу вгору над головою (мал. 18).

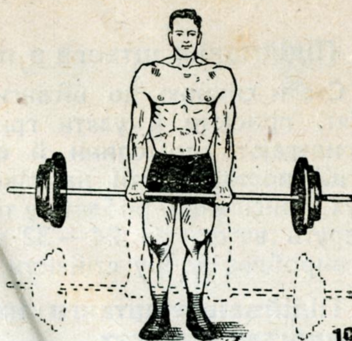
Вправа — підготівна до ривка штанги двома руками і для розвитку мускулів спини та рук.

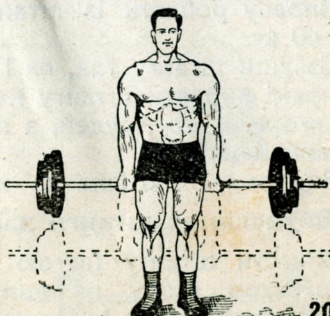
### 2. Підіймання штанги з підлоги до пояса

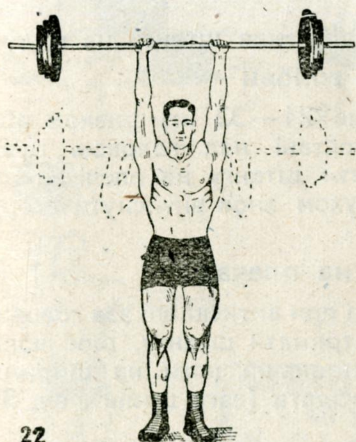
Взяти штангу двома руками, як і в попередньому випадку, поставити ноги на ширину плечей носками під гриф штанги. Руки випростані, ноги зігнуті в колінах. З цієї постави ривком або плавко випростують ноги й спину, переходячи у стійку із штангою коло живота (мал. 19). Вправу роблять спочатку з невеликою вагою, поволі доводять до граничної ваги при поштовсі штанги двома руками.

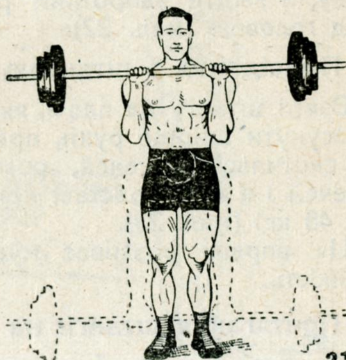
Ця вправа має зміцнити мускули на спині й на животі та привчити підіймати велику вагу, а це потрібно під час ривка штанги на груди.




18. Викидання штанги з підлоги вгору на прямих руках без згинання ніг. 19. Підняття штанги з підлоги до пояса. 20. Підняття штанги з підлоги за спиною. 21. Піднятгя штанги на груди на прямих ногах. 22. Витискування штанги ізза голови.

### 3. Підіймання штанги з підлоги за спиною

Стати спиною до штанги так, щоб її гриф торкався п'ят; присісти й узяти гриф штанги підхватом. Руки прилягають до спини й сідниць. Разом із штангою в цій поставі стати на рівні ноги в стійку. Зворотний рух (присідання) роблять у тому самому напрямі. Штангу беруть вагою на 24—32 кг. Ця вправа зміцнює ноги й виробляє добру стійкість (мал. 20).

### 4. Підіймання штанги на груди на випростаних ногах

Вправу роблять із штангою невеликої ваги — від 32 до 40 кг.

Взявши штангу так, як і в першій вправі, в цьому ж напрямі вирвати штангу на випростаних ногах, тільки не вгору, а до грудей, з підвертанням ліктів під гриф штанги (мал. 21).

Вправа — підготівна до підіймання штанги на груди.

### 5. Витискання штанги зза голови

Винести штангу (вагою на 24—32 кг) ривком або поштовхом вгору на випростані над головою руки і, поволі згинаючи їх, спустити штангу на плечі за голову, а звідти зворотним рухом знов витиснути вгору над головою (мал. 22).

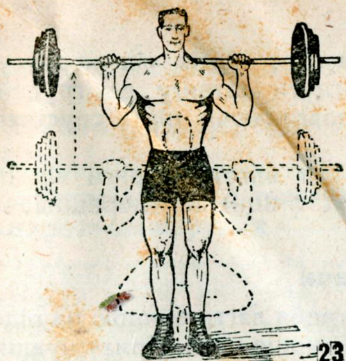
### 6. Присідання з штангою на плечах

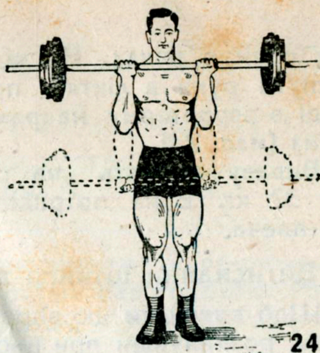
Взяти штангу на плечі, як і при витисканні зза голови, розсунути ширше руки, притримати штангу, щоб вона не скотилася з плечей, розставивши ноги на ширину плечей і в такій поставі присідати (вага штанги від 32 до 48 кг) (мал. 23).

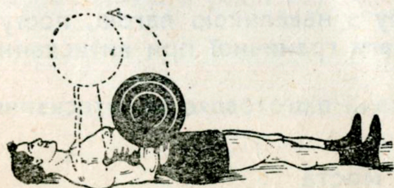
Ця вправа розвиває мускули ніг, виробляє добру стійкість.

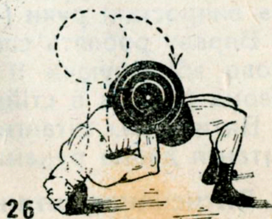
### 7. Притягання штанги на біцепси

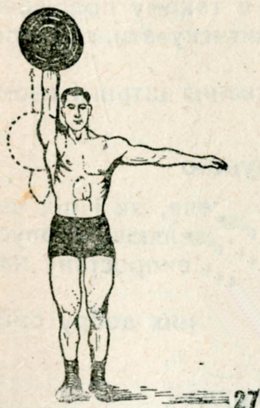
Взяти підхватом або надхватом гриф штанги, випростатись і стати у стійку із штангою, спущеною вниз

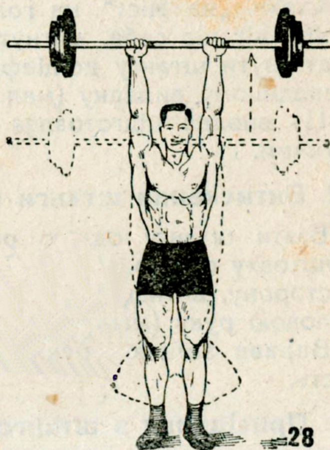



3 Присідання із штангою на плечах. **24.** Притягування штанги на біцепси. **25.** Витискування штанги лежачи. **26.** Витискування штанги з мосту. **27.** Витискування штанги однією рукою. **28.** Присідання із штангою на прямих руках.

на прямих руках. Не відриваючи ліктів від корпусу, зігнути руки в ліктях, притягнути штангу до грудей; тоді в зворотному напрямі, розгинаючи лікті, спустити вниз (мал. 24).

Вправу роблять „на рази“ з вагою штанги від 16 до 32 кг. Вона потрібна для зміцнення передпліччя та плеча.

### 8 Витискання штанги лежачи

Щоб виконати цю вправу, треба лягти спиною на підлогу, розкинувши при цьому ширше ноги. Притягнувши штангу зза голови на груди, поволі витискати її вгору на випростані руки (мал. 25).

Вправу роблять спочатку з невеликою вагою, поступово збільшуючи її до ваги граничної при витисканні двома руками в стійці.

Витискання штанги лежачи підготовляє до витискання штанги двома руками.

### 9. Витискання штанги з моста

Стати „на міст“ на голову, спиною вниз, підтягнути ступи ніг під себе, вигнути спину, в такому положенні підтягнути штангу до діафрагми й витискувати, як і в попередньому випадку (мал. 26).

Ця вправа підготовляє до витискання штанги двома руками.

### 10. Витискання штанги одною рукою

Взяти штангу одною рукою до плеча, як і під час поштовху одною рукою. Поволі, не відхиляючи корпусу в сторону, витискати штангу вгору на випростану над головою руку (мал. 27).

Вправа зміцнює руки й виробляє в них добру стійкість.

### 11. Присідання з штангою біля грудей

Взяти штангу до грудей, як і при витисканні двома руками, розставити ноги на ширину плечей і в такій

поставі присідати. Штангу беруть вагою від 24 до 32 кг.

Вправа розвиває ноги і виробляє в них добру стійкість.

### 12. Присідання з штангою на випростаних руках

Штангу вагою від 24 до 32 кг ривком або поштовхом винести вгору на руки, випростані над головою. Розставити ноги на ширину плечей, і в такій поставі присідати.

Цією вправою розвивають ноги і виробляють у них добру стійкість (мал. 28).

## III. ВПРАВИ З ВАГОВИМИ ГИРЯМИ

Вправи з ваговими гирями мають значення для загального фізичного розвитку і для розвитку окремих, потрібних важкоатлетові груп мускулів. Вони найкраще допомагають виробити координацію рухів і водночас підготовляють до п'яти класичних рухів.

Увесь розділ вправ з ваговими гирями ділиться на три підрозділи: а) підіймання, б) жонглювання, в) кидання.

### А. ПІДІЙМАННЯ

### 1. Ривок двома руками

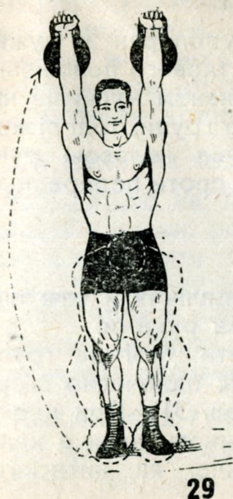
Ця вправа потрібна найбільше для розвитку мускулів на ногах, руках, у спині і підготовляє до ривка двома руками штанги, тому її треба робити так само, як і відповідну вправу із штангою.

Надхватом у кожну руку беруть гирю упоперек за дужку й ставлять між ногами коло п'ят. З цієї постави різким ривком ніг, спини та рук виривають гирі вгору на витягнуті над головою руки (мал. 29). Підіймаючи, треба пильнувати, щоб вони не розійшлися в сторони.

Вправляються з гирями вагою від 8 до 32 кг на кожну руку. Слід зауважити, що ривок двома руками гир — важчий проти відповідного ривка штанги.

### 2. Поштовх двома руками

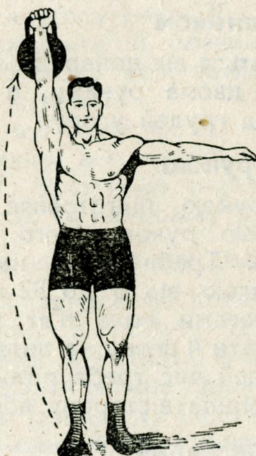
Призначення цієї вправи таке саме, як і попередньої. Вона також підготовляє до поштовху штанги двома

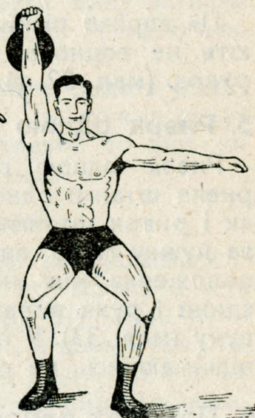












**29.** Ривок двома руками. **30.** Поштовх двома руками. **31.** Витискання двома руками. **32.** Витискання млинком. **33.** Ривок однією рукою. **34.** Поштовх одиєю рукою.

руками, її роблять в основному так само, як і відповідний поштовх штанги.

У кожну руку беруть надхватом упоперек за дужки по гирі вагою від 8 до 32 кг. З початкового положення гир між ногами коло п'ят різким ривком мускулів ніг, спини та рук виривають спочатку на груди, тоді різким поштовхом — угору, на витягнуті над головою руки (мал. 30). Ця вправа набагато важча проти попередньої та відповідного ривка із штангою.

### 3. Витискання двома руками

Ця вправа зміцнює плечі та передпліччя й теж підготовляє до витискання штанги обома руками.

Як і в попередньому випадку, взяти гирі на груди і з цієї постави поволі витискати їх одночасно вгору на випростані над головою руки (мал. 31). При цьому не слід відхиляти корпус назад і згинати ноги в колінах. Витискати гирі набагато важче, як витискати штангу.

### 4. Витискання млинком

Ця вправа різниться від попередньої тим, що витискають не водночас двома руками, а по черзі кожною рукою (мал. 32) від грудей угору.

### 5. Ривок одною рукою

Ривок одною рукою підготовляє до відповідного ривка штанги одною рукою. Його роблять так само, як і ривок штанги. Треба взяти надхватом упоперек за дужку гирю вагою від 8 до 32 кг і з початкового положення між ногами коло п'ят різким ривком ніг, спини і руки вирвати її вгору на витягнуту над головою руку (мал. 33). У цей час треба пильнувати, щоб гиря, підіймаючись, не пішла в сторону або назад.

### 6. Поштовх одною рукою

Це вправа також підготовляє до поштовху штанги одною рукою, її роблять так само, як і останню. Бе-

руть гирю надхватом за дужку впоперек. Гиря має бути такої самої ваги, як і в попереднім випадку. Поставивши її між ногами коло п'ят, виривають спочатку на груди, а звідти поштовхом підіймають угору, подібно до поштовху штанги одною рукою (мал. 34).

### 7. Витискання одною рукою

Взяти гирю на груди, як і в попередньому випадку, і з цієї постави, розставивши ноги на ширину плечей, поволі витискати гирю вгору над головою на пряму руку. При цьому не слід відхиляти корпусу вбік або згинати ноги в колінах (мал. 35).

Вправу роблять з гирями такої самої ваги, як і в попередніх випадках.

### 8. Підіймання гир денцем угору

Усі згадані вправи з ваговими гирями (від 8 до 32 кг) роблять так само, як і в попередньому випадку, тільки з тією різницею, що при цій вправі гирі беруть уздовж і підіймають денцем угору (мал. 36, 37). Вони потрібні найбільше, щоб зміцнити й розвинути силу затиску в п'ясті рук. Це потрібно важкоатлетові головно для ривків і поштовхів штанги.

Ці вправи важчі від попередніх, тому радять починати їх з гирями малої ваги (від 8 кг на кожну руку) і робити „на рази", поступово переходячи до більшої ваги (доводячи до 32 кг на кожну руку).

### 9. Витискання гир денцем на долоні

Поставивши гирі денцем на долоні на підлозі, згинаючи руки у ліктях, підтягнути їх до плеча, а тоді з цієї постави поволі витискати вгору на прямі руки над головою. Витискати можна одною й двома руками, водночас і по черзі (млинком). Радять починати вправу з одною гирею на одну руку, а тоді перейти до витискання двох гир, по одній на кожну руку. Вага гир має бути від 8 кг, поволі її треба довести до 32 кг. Це вправа дуже важка. Підіймаючи гирі вгору, треба

бути дуже обачному, щоб гиря не впала на голову (мал. 38).

Другий, легший спосіб, коли гирі відразу поставлені на долоні коло плеча. Якщо цю вправу роблять з двома гирями, то в такому разі потрібна допомога другої особи, щоб установити другу гирю. Способи витискання залишаються ті самі, що й у першому разі.

## 10. Підіймання гир, з просуванням п'ястей рук у дужку

Просунувши п'ясті рук у дужки гир з надхватом так, щоб усі пальці, крім великого, пройшли в дужку, поставити гирі коло ніг, близько п'ят і з цієї постави робити такі вправи:

1) Підіймати гирі на груди, повертаючи їх денцем угору.

2) Витискати гирі з положення коло грудей угору на витягнуті над головою руки: а) одною рукою, б) двома руками водночас, в) поперемінно (млинком) двома руками (мал. 39).

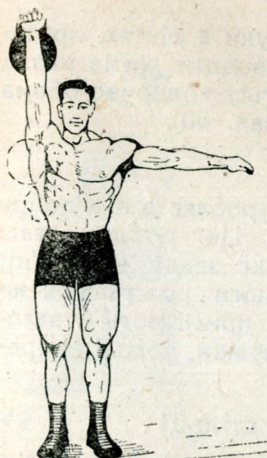
3) Поштовх гир з положення коло грудей вгору на витягнуті над головою руки: а) одною рукою—з одною гирею, б) двома руками — з двома гирями, по одній у кожній.

4) Ривок гир угору на витягнуті над головою руки з початкового положення їх біля ніг: а) ривок одною рукою, б) ривок двома руками, по одній гирі в кожній руці. Усі згадані вправи можна робити з гирями вагою від 8 кг на кожну руку, поступово доводячи до 32 кг.

Слід відзначити, що ці вправи дуже важкі та небезпечні, отож слід починати з невеликої ваги і стежити за правильним підійманням гир, щоб запобігти можливим ушкодженням, а надто не ушкодити п'ястей.

## 11. Притягання гир на біцепс

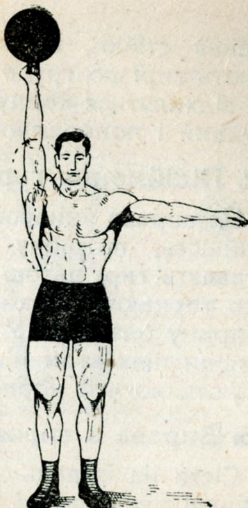
Ця вправа потрібна для зміцнення мускулів плеча та передпліччя. Беруть в одну або в обидві руки вагові гирі вагою від 4 до 16 кг на кожну руку і з поло-



35



36



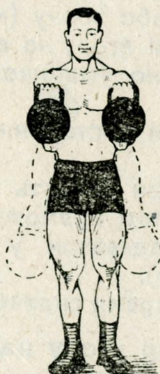
37



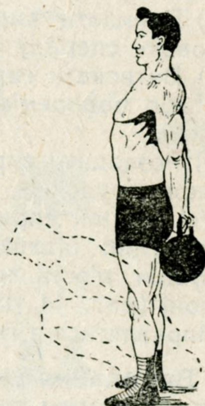
38



39



40



41

**35.** Витискання однією рукою. **36.** Витискання двома руками денцем угору. **37.** Витискання однією рукою денцем угору. **38.** Витискання гир денцем на долоні. **39.** Витискання двома руками з просуванням п'ястей рук у дужку гирі. **40.** Притягування гир на біцепси. **41.** Підняття гирі ізза спини.

ження стійки, поволі згинаючи руки в ліктях, притягають гирі до грудей. Не слід відводити ліктів назад та відхилятися корпусом. Вправляються водночас обома руками і поперемінно (млинком) (мал. 40).

### 12. Підіймання гирі зза спини

Ця вправа зміцнює мускули ніг, виробляє в них добру стійкість, потрібну важкоатлетові. Це роблять так: ставлять гирі вагою від 16 до 32 кг ззаду коло п'ят, що торкаються одна одної (або ноги розставлені на ширину плечей). У такій поставі присідають і, захопивши підхватом п'ястями рук за дужки, поволі випростують ноги й корпус (мал. 41).

### 13. Вправа з гирями, сидячи на стільці

Сісти на стілець або на лаву, взяти в одну або в обидві руки вагові гирі від 8 до 16 кг на кожну руку і з цього положення робити такі вправи:

1) Притягати гирі до грудей—водночас та поперемінно (млинком) (мал. 42).

2) Викидати гирі випростаними руками вгору над головою, спереду або збоку (мал. 43).

3) Витискати гирі вгору на випростані руки — водночас або поперемінно (млинком) з положення їх коло грудей.

4) Розводити гирі в сторони (хрестом) з положення їх коло грудей.

Усі згадані вправи роблять тримаючи гирі в різному положенні: підхватом прямовисно, денцем угору, просунувши п'ясть надхватом у дужку гир — денцем на долоні (мал. 44, 45).

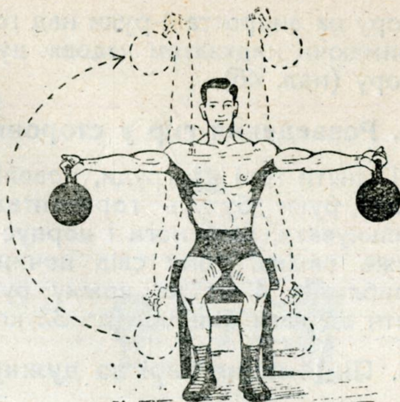
Вправлятися з гирями сидячи куди важче, ніж стоячи.

### 14. Викидання гир угору над головою випростаними руками

З положення стійки взяти в обидві руки гирі вагою від 8 до 16 кг чи підхватом, чи надхватом, уздовж дужки гирі; не згинаючи корпусу й ніг, викинути гирі



42



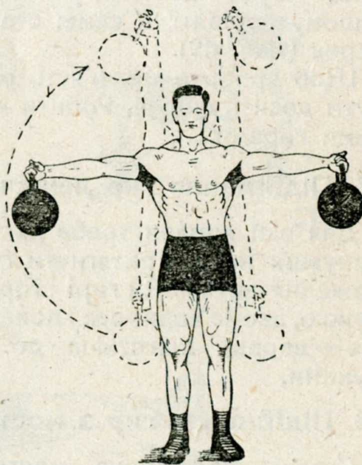
43



44



45



46

**42.** Притягування гир до грудей на біцепси, сидячи на лавці. **43.** Викидання гир прямими руками вгору над головою через сторони, сидячи на лавці. **44.** Витискання гир денцем угору, сидячи на лавці. **45.** Витискання гир денцем на долоні, сидячи на лавці. **46.** Викидання гир угору прямими руками через сторони із положення „стійки“.

вгору на випростані руки над головою спереду й збоку; тримаючи надхватом уздовж дужки—підіймати денцем угору (мал. 46).

### 15. Розведення гир у сторони (хрестом)

Підняти гирі на груди, поволі розвести в сторони аж доки руки будуть горизонтально (мал. 47). Треба пильнувати, щоб ноги і корпус не гнулися. Це вправа дуже важка, тому слід починати з невеликої ваги, приблизно 4 кг на кожну руку, і поступово переходити до ваги більшої (до 32 кг на кожну руку).

### 16. Підіймання гирі за дужку

Взяти одною або двома руками гирю за дужку, вздовж і, поволі притягаючи її до себе, поставити її денцем угору на підлозі у стан рівноваги (мал. 48). Якщо беруть двома руками, то роблять вправу ще в іншому варіанті, а саме: ставлять гирю на дужку впоперек (мал. 49).

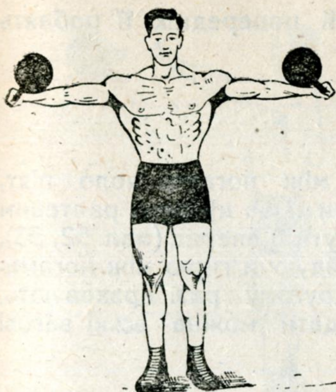
Щоб зробити це, п'ясті рук та передпліччя повинні бути досить сильні. Робити вправи можна з усіма ваговими гирями.

### 17. Підіймання гир лежачи

Для цієї вправи треба лягти на спину і, широко розкинувши ноги, притягнути гирі на груди. З цього положення витискати гирі вгору на витягнуті руки: одною рукою, двома водночас і поперемінно (млинком) (мал. 50). Це — вправа підготівна до витискання штанги обома руками.

### 18. Підіймання гир з мосту

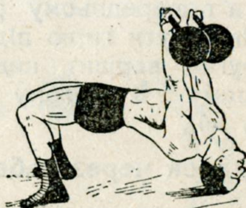
Стати в положення „мосту" горілиць і зігнути коліна під прямим кутом, впираючись головою в підлогу так, щоб тулуб не торкався підлоги. Тоді притягнути гирі на груди ближче до діафрагмі і робити ті самі вправи, що й при підійманні гир лежачи (мал. 51).













**47**. Розведення гир усторони („хрестом“). **48**. Підняття гирі на дужку подовжньо. **49**. Підняття гирі на дужку впоперек. **50**. Витискання гирі лежачи. **51**. Витискання гир з „мосту“.

Мета вправи та сама, що й попередніх, її роблять з усіма ваговими гирями.

## Б. КИДАННЯ

### 1. Кидьок від себе

Поставивши вагову гирю між ногами коло п'ят, узяти одною або двома руками її за дужку і раптовим ривком рук, спини та ніг викинути її вперед (мал. 52, 53). Вправу роблять також і розгойдуючи гирю між ногами. Кидаючи, і в першому і в другому разі враховують, як далеко полетить гиря. Кидати можна всякі вагові гирі.

### 2. Кидьок під себе

Поставивши гирю перед себе приблизно за 40-50 см від носків, розставити ширше ноги і, захопивши гирю як і в попередньому разі, різким ривком рук, спини та ніг кинути гирю під ноги, під себе.

Другий варіант кидання — розгойдуючи гирю. І в першому і в другому разі враховують віддаль льоту (мал. 54).

### 3. Кидьок через себе

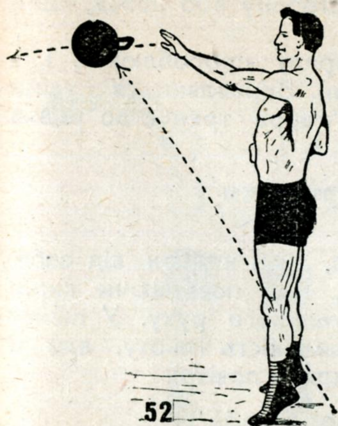
Є три варіанти цієї вправи:

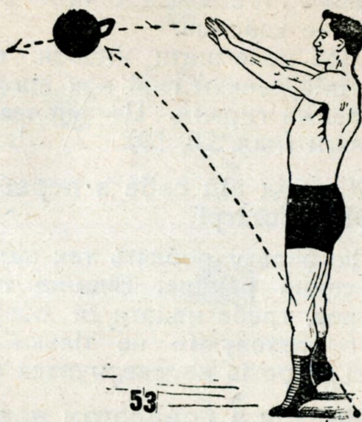
1) одною рукою, 2) двома руками одну гирю, 3) двома руками, на кожну по гирі. У всіх трьох випадках треба широко розставити ноги і, поставивши гирю ззаду за п'ятами, різким ривком ніг, спини й рук вирвати і перекинути вперед угору через себе (мал. 55, 56, 57).

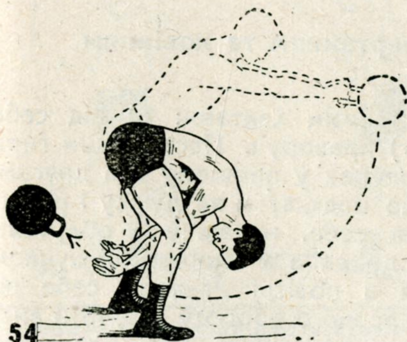
Щоб полегшити вправу, можна перед киданням розгойдувати гирю між ногами. Враховують, як далеко полетіла гиря.

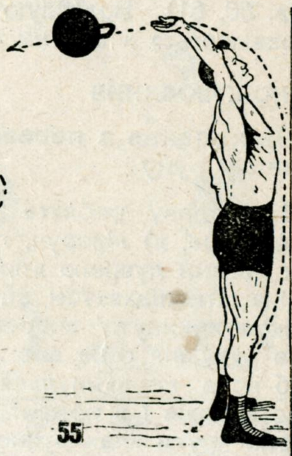
### 4. Кидьок угору

Поставивши гирю між ногами за п'ятами, взяти одною або двома руками за дужку і різким ривком спини та рук підкинути гирю вгору над собою. У момент




**52.** Кидьок однієї гирі від себе однією рукою. **53.** Кидьок однієї гирі від себе двома руками. **54.** Кидьок гирі під себе. **55.** Кидьок через себе однією рукою.

кидання треба відскочити в сторону або назад, щоб гиря не вдарила.

Щоб полегшити кидьок, вправу проробляють і з розгойдуванням гирі між ногами. Вправляються з усіма ваговими гирями. Ця вправа добре тренує до ривка штанги (мал. 58, 59).

### 5. Кидьок від себе з перевертанням гирі в повітрі

Цю вправу роблять так само, як і кидьок від себе, описаний раніше. Відміна та, що, посилаючи гирю вперед, треба надати їй обертального руху. У цьому разі враховують не тільки далекість льоту, але й скільки разів перевернулася гиря в повітрі.

### 6. Кидьок з поворотом навколо себе

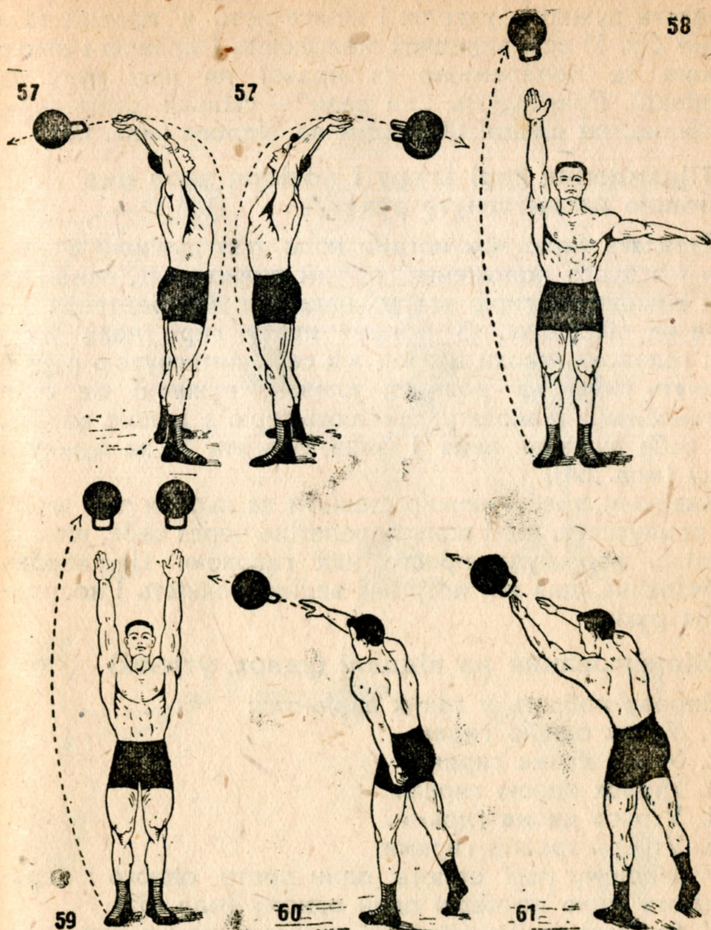
Взяти за дужку гирю одною або двома руками перед собою, повернутися навколо себе від 1 до 3 раз і випустити гирю в кінці повороту під кутом на $45^0$ (мал. 60, 61). Враховують, як далеко полетить гиря. Вправляються з гирями вагою від 8 до 32 кг.

## В. ЖОНГЛЮВАННЯ

### 1. Підкидання з перевертанням та ловінням назад у руку

Цю вправу роблять такими хватами: а) від себе, б) до себе, в) ліворуч, г) праворуч. Поставивши гирю між ногами дужкою впоперек у першому і в другому разі, взяти підхватом або надхватом за дужку і різким ривком викинути вперед себе, надаючи їй обертального руху від себе або до себе з таким розрахунком, щоб вона перекинулася в повітрі навколо себе від 1 до 2 разів і в момент повного обороту спіймати знов п'ястю руки за дужку — підхватом або надхватом (мал. 62).

У третьому та в четвертому ухваті вправу роблять так само, як і в перших двох, тільки спочатку гирі




**56**. Кидьок через себе двома руками однієї гирі. **57**. Кидьок через себе двома руками двох гир. **58**. Кидьок угору однією рукою. **59**. Кидьок угору двома руками двох гир. **60**. Кидьок однією рукою з повертом навколо себе. **61**. Кидьок двома руками з повертом навколо себе.

ставлять дужкою уздовж і жонглюють у правий та в лівий бік. У всіх випадках жонглюють і правою і лівою рукою та поперемінно (з правої на ліву руку та навпаки). Враховують „на рази“ — скільки разів гирю спіймано, не давши їй упасти на підлогу (мал. 63).

### 2. Підкидання гирі вгору і ловіння знов над головою на витягнуту руку

Ставлять гирю між ногами коло п'ят дужкою впоперек і з цього положення різким ривком ніг, спини та рук викидають гирю вгору, надаючи їй обертання від себе на півоберту. В момент льоту гирі, коли вона над головою—трохи вперед від себе витягнутою рукою ловлять гирю на долоню, плазом, дужкою від себе Установивши рівновагу, скидають гирю з долоні вперед від себе дужкою вниз і знов ловлять її за дужку в руку (мал. 64).

Кидаючи, треба уважно стежити за льотом гирі вгорі, не припускати, щоб вона перелетіла через себе, високо злетіла, або була просто над головою. Це вправа небезпечна, для неї потрібна велика точність і координація рухів.

### 3. Жонглювання на віддалі (удвох, утрьох)

Вправу роблять у таких варіантах:

1. Удвох одною гирею.
2. Удвох двома гирями.
3. Утрьох одною гирею.
4. Утрьох двома гирями.
5. Утрьох трьома гирями.

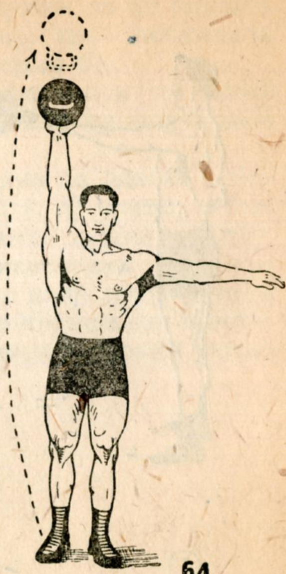
У першому разі стають один проти одного і перекидають гирю по черзі один одному (мал. 65).

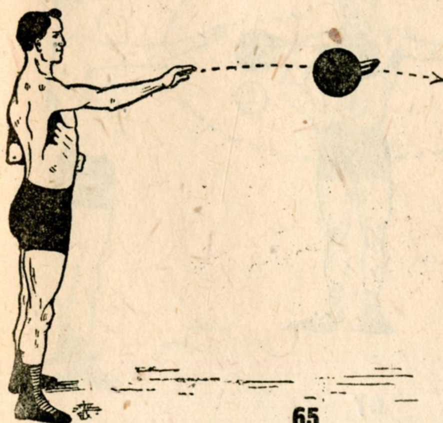
У другому разі з тої самої постави, що і в першому, дві гирі посилають водночас обидва учасники один до одного. Щоб гирі в повітрі не зіткнулися, треба одному посилати трохи нижче, а другому вище (мал. 66).

Коли троє людей вправляються одною гирею, треба стати рівнобічним трикутником і посилати гирю колом.



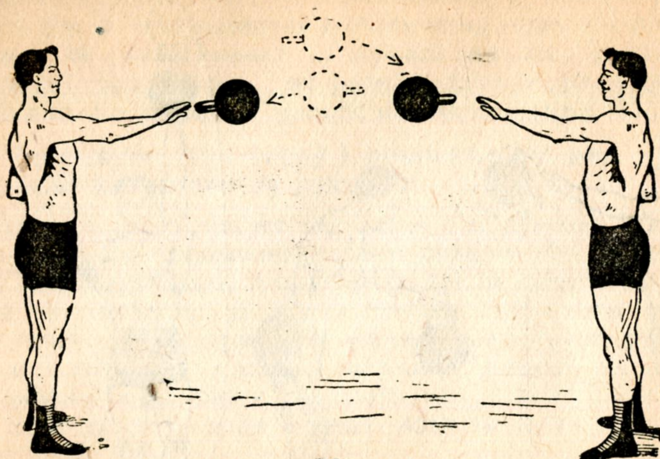




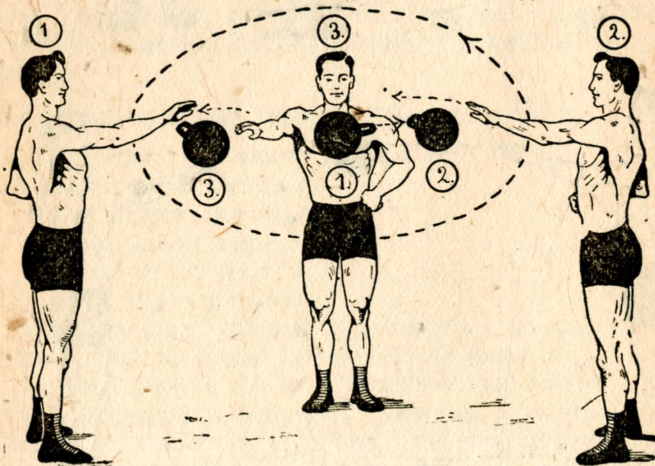




62. Підкидання з перевертанням і ловінням знову в руку „до себе". 63. Підкидання з перевертанням і ловінням знову в руку—в ліву сторону. 64. Підкидання гирі вгору і ловіння знову над головою на випростану руку. 65 Перекидання гирі на відстані удвох.



66




67

---

**66.** Перекидання двох гир одноразово на відстані вдвох.
**67.** Перекидання трьох гир одночасово на відстані втрьох.

Коли троє вправляються двома гирями, то це роблять так само, як і попередню вправу: гирі посилають водночас два партнери по колу в один бік.

В останньому разі у кожного партнера по одній гирі і вони посилають їх водночас один одному колом в один бік (мал. 67).

У всіх випадках гирю кидають один до одного з віддалі від 1 до 3 м. Гиря може летіти: а) прямо, себто, коли її посилають партнерові прямо, дужкою вгору, без перевертання в повітрі, з невеликим нахилом дужки вперед і б) обертаючись, себто коли гирі надають обертового руху, і вона робить щонайбільше два оберти.

У всіх випадках можна вправлятися з гирями вагою від 8 до 32 кг.

## IV. ПІДІЙМАННЯ ЖИВОЇ І МЕРТВОЇ ВАГИ

У житті трудящим часто доводиться підіймати так звану „живу і мертву вагу“. „Жива вага“, що з нею найчастіш доводиться мати справу, це підіймання й перенесення хорого або взагалі людини, що з якоїбудь причини втратила можливість самостійно пересуватися.

З „мертвою вагою“—себто підійманням і перенесенням усяких тягарів—трудящому доводиться мати справу і на виробництві, і вдома, і в військовій справі, і в багатьох інших життьових випадках. Тим то вміти пристосувати себе до цього конче потрібно. На практиці цього виду вправ часто недооцінюють і через це ми можемо бачити відірваність важкоатлета від життя: добре підіймаючи штангу великої ваги, він не вміє підіймати і переносити, наприклад, мішки або ящики з вагою тощо.

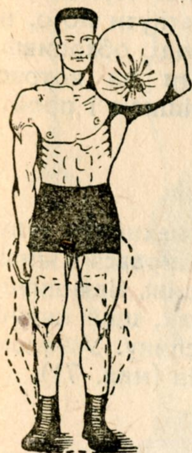
Сучасна система тренування важкоатлета повинна спонукати до підіймання всяких тягарів, розвиваючи для цього потрібні навички вправами з типовими вантажами, що трапляються в житті. Основна настанова важкої атлетики — відповідати життьовим практичним потребам людини.

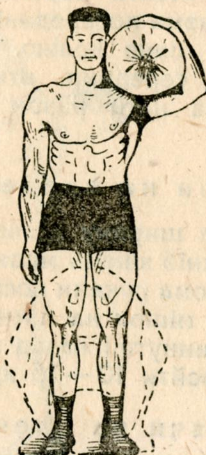
Далі наведено вправи з деякими вантажами, що часто трапляються. Вони 1) допоможуть розвинути потрібні групи мускулів, 2) дадуть читачеві обізнання з деякими додатковими рухами при підійманні ваги і 3) прищеплять життьово-потрібні навички підіймати всяку вагу.

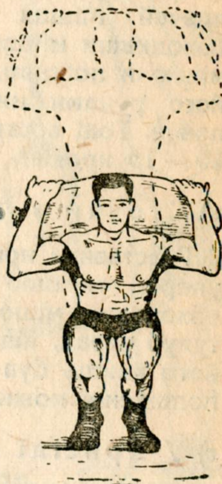

68


69


70


71


72


73

68. Підіймання мішка з підлоги на коліна. 69. Підіймання мішка з піском з коліна на плече. 70. Стійка з мішком на плечі. 71. Підіймання мішка, стоячи з упори в живіт на плече. 72. Підіймання мішка з присіду на плече. 73. Присідання з м'шком на плечах.

## А. ПІДІЙМАННЯ МІШКА

### 1. Підняти мішок з піском і з землі

Способи:

а) З коліна на плече в прямій поставі

Стати на одне коліно коло вертикально поставленого на землю мішка, присунути друге під прямим кутом щільно до нього, обхопити мішок руками і тоді втягнути його в цьому самому положенні (вертикальному) на підставлене коліно, а звідти поволі перекинути його на плече (праве або ліве); тоді встати на ноги разом з ним і пройти 10 — 15 кроків (мал. 68, 69, 70).

б) У присіді з коліна на плече

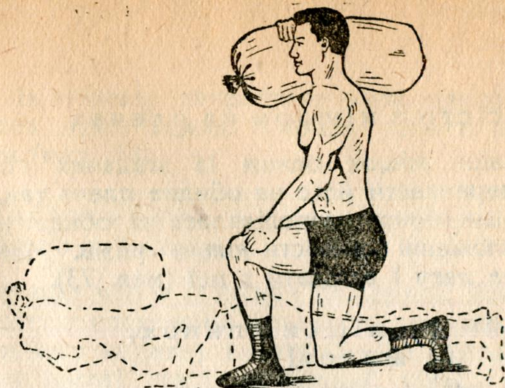
Присунути ноги до мішка, розставивши їх на ширину плечей. Мішок має стояти вертикально. Присісти і, обхопивши мішок руками посередині, втягнути його, не міняючи постави, на одне коліно, а тоді, обхопивши його руками нижче середини, втягнути на котресь плече. Тоді встати на ноги разом з мішком і пройти 10 — 15 кроків.

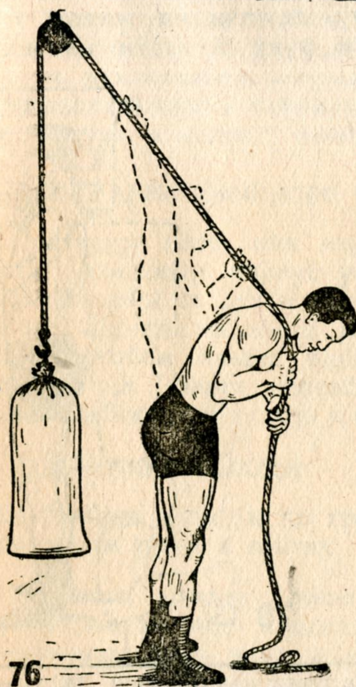
в) Стоячи з упори на плече

Розставити ноги на ширину плечей, нахилити тулуб уперед так, щоб верхній кінець мішка впирався в живіт; обхопивши мішок обома руками посередині, відхиливши тулуб назад, підняти мішок на плече так, щоб нижній його кінець був відкинутий назад за спину. У такому положенні можна пройти 10 — 15 кроків (мал. 71).

г) У присіді стоячи на плече

Покласти мішок, щоб він лежав між ногами, нахилити тулуб, присісти й обхопити мішок двома руками посередині. Тоді силою ніг, спини й рук втягнути на плече і пройти 10 — 15 кроків (мал. 72).







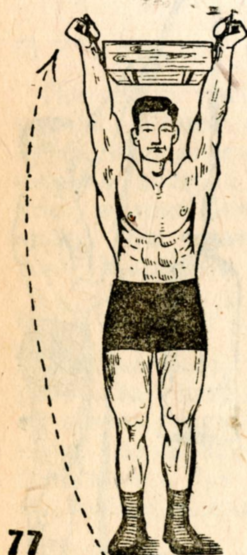
**74.** Підіймання мішка спиною, лежачи на животі. **75.** Підіймання мішка з допомогою блоку, стоячи лицем до нього. **76.** Підіймання мішка з допомогою блоку, стоячи спиною до нього.

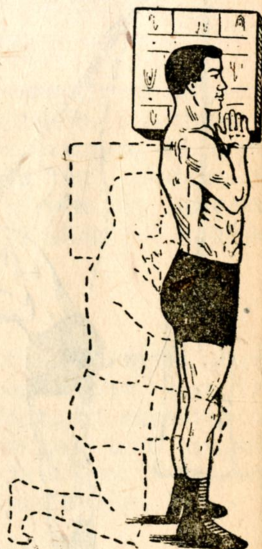
д) Присісти з мішком на плечах

Поклавши мішок одним із згаданих способів на плече, перекласти його на обидва плеча так, щоб вага мішка рівномірно розподілялася на обидві ноги. У такому положенні присісти кілька разів. Можна також сідати на лаву і вставати з неї (мал. 73).

е) Підіймати мішок спиною, лежачи на животі

Покласти мішок на спину, лежачи на животі, тоді підігнути коліна, випрямити руку й стати на ноги;




**77.** Підіймання набійного ящика вгору над головою. **78.** Підіймання ящика з коліна на плече.

в зворотній послідовності — стаючи спочатку на одне, тоді на друге коліно, спускатися на витягнуті руки.

Зігнувши їх, — знову випростати ноги, лягаючи. Описана вправа дуже важка, її треба робити з мішком малої ваги (мал. 74).

### є) Підіймати мішок з піском з допомогою блоку

Прикріпивши мішок із піском за верхній його кінець або обв'язавши посередині вірьовкою, зачепивши гаком і підтягати вагу на певну висоту (3—4 м) блоком, укріпленим на висоті стелі, за вільний кінець вірьовки. Цю вправу можна робити різними способами: стоячи лицем або спиною до мішка, підіймати руками й корпусом, нахиляючись уперед. Цю вправу слід починати з невеликої ваги й пильнувати, щоб вірьовка не вирвалася з рук, а надто в момент спуску (мал 75, 76).

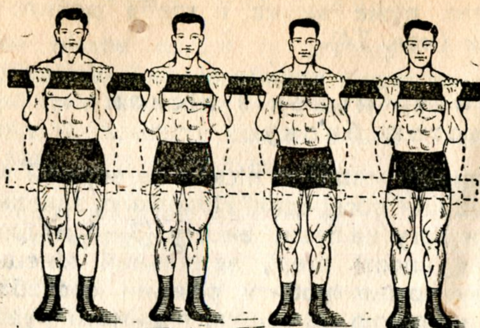
## Б. ПІДІЙМАННЯ НАБІЙНОГО ЯЩИКА

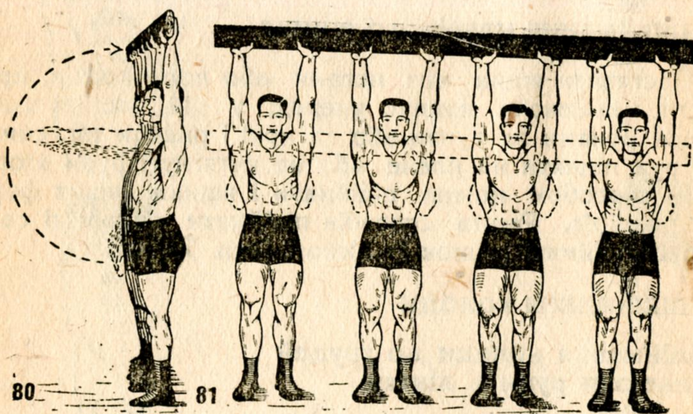
Поставити ящик між ногами або коло носків, присісти, нахиляючи корпус уперед; у цій поставі взяти ящик руками за ручки або за краї і ривком ніг, спини та рук підняти на плече або на витягнуті руки вгору. Цим способом можна підіймати і ящики інших форм та розмірів. Решта способів підіймати ящики ті самі, що і підіймати мішок із піском (мал. 77, 78).

## В. ПІДІЙМАННЯ КОЛОДИ

### Підіймання колоди до грудей згинаючи руки в ліктях

Покласти колоду собою впоперек, узяти п'ястями рук підхватом або надхватом, випростатися рівно й, витягнувши руки вниз, у цьому положенні згинати їх у ліктях, притягаючи колоду до грудей та спускаючи її, в тому самому положенні, знов униз. Цю вправу можуть робити водночас з одною колодою від 2 до 6 чол. (мал. 79).





79. Підіймання колоди до грудей згинанням рук у ліктях.
80. Підіймання колоди прямими руками вперед і вгору
81. Підіймання колоди від грудей угору.

### Підіймання колоди вперед і вгору на витягнутих руках

Взяти колоду так само, як і в попередній вправі, надхватом або підхватом на витягнуті перед собою руки; з цього положення підіймати колоду витягнутими руками перед собою й угору над головою. При цій вправі не слід згинати ноги, відхилятися корпусом назад або згинати руки в ліктях (мал. 80). Можна також підіймати колоду відразу з землі уперед та вгору і опускати знов униз на витягнутих руках, одночасно випростуючи руки та корпус; спускаючи, не треба згинати ноги у колінах, а нахилятися корпусом уперед. Вправу в обох випадках роблять з участю від 2 до 6 чол.

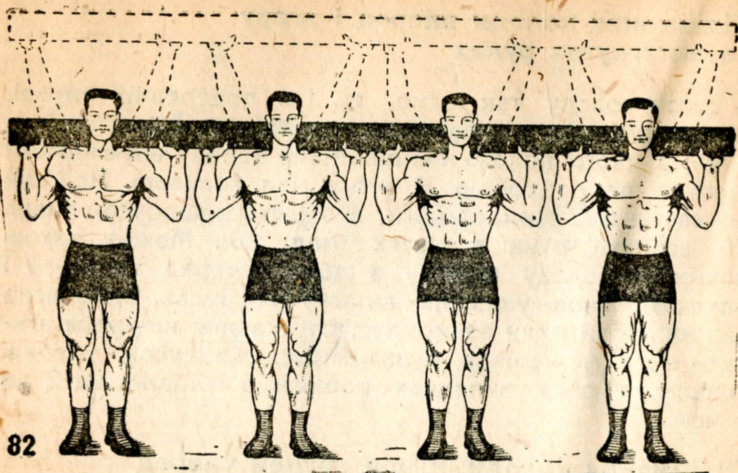
### Підіймання колоди: а) від грудей уперед та в) від грудей угору

Узявши колоду до грудей підхватом або надхватом, з цього положення витягнути руки вперед і знов пригнути до грудей — в першому випадку, а в другому — підіймати від грудей руки з колодою вгору, аж доки вони будуть витягнуті над головою, а тоді знов спускати до грудей. Ці вправи з одною колодою роблять водночас від 2 до 6 чол. (мал. 81).

### Підіймання колоди зза голови

Надхватом піднести колоду до грудей, підійняти вгору над головою на витягнуті руки і, поволі згинаючи руки в ліктях, спустити колоду за голову на плечі; з цього положення підіймати кілька разів угору на витягнуті руки й назад, за голову на плечі. Цю вправу також робить водноураз ціла група від 2 до 5 чол. (мал. 82).

Усі згадані вправи з колодою можна робити також і одною рукою (з підхватом або надхватом), але тоді або колода повинна бути легша, або учасників у групі більше.

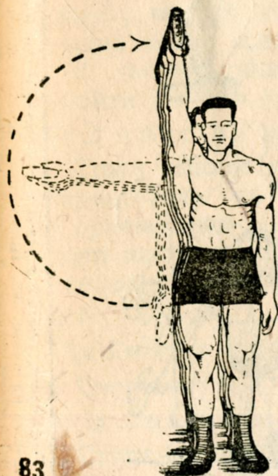


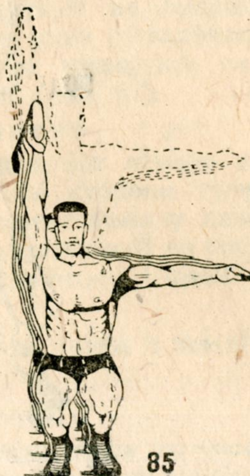

**82.** Підіймання колоди зза голови.

## Підіймання колоди вздовж одною рукою

Стати вздовж колоди і, взявши її одною рукою підхватом або надхватом, випрямитися, витягнувши рівно руку вниз. Так стоячи, зігнути руку в ліктевому суглобі, притягаючи колоду до плеча. Від плеча можна підіймати руку вгору або витягати її в сторону. Коли рука з колодою витягнута вниз, то можна також підіймати колоду витягнутою рукою вперед і вгору (мал. 83). У цьому випадку не слід згинати ноги, відхиляти корпус убік та згинати руки в ліктевому суглобу. Вправу роблять легкою колодою або разом багато людей.

84

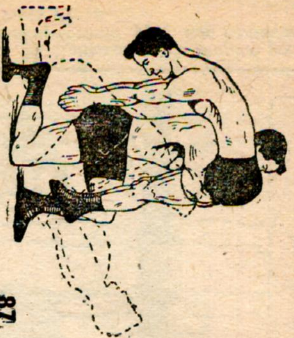


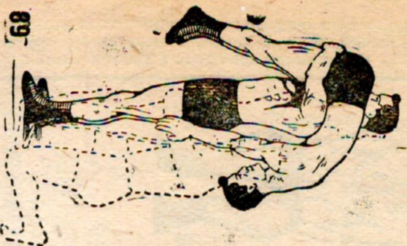
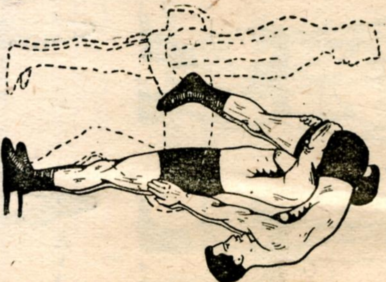
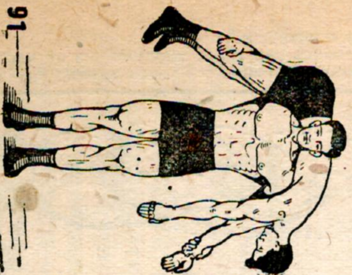
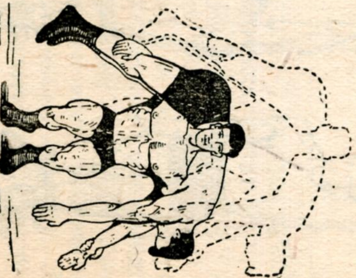







83. Підіймання колоди подовжньо однією рукою вперед і вгору на випростаній руці. 84. Присідання з колодою впоперек на випростаних руках нац головою. 85. Присідання з колодою подовжньо на випростаній руці над головою. 86. Присідання з колодою подовжньо над головою на випростаних руках.



**87.** Підіймання людини з землі у лежачому стані з коліна на плече. **88.** Підіймання людини з землі у лежачому стані в присіді на плече. **89.** Підіймання людини з землі в стоячому стані „з коліна на плече“. **90.** Підіймання людини з землі в стоячому стані „з присіду на плече“. **91.** Підіймання людини з землі в стоячому стані *„в присіді на плечі з захватом рук і ніг“*. **92.** *Присідання з людиною на плечах.*

**Присідання з колодою впоперек**

1. Коло грудей. 2. За головою. 3. На витягнутих руках над головою. 4. З витягнутими руками вперед (мал. 84).

**Присідання з колодою вздовж**

1. Біля плеча. 2. Піднявши колоду над головою на витягнутих угору одній або двох руках. 3. Поклавши колоду на голову при руках, зігнутих у ліктевому суглобі (або одній руці). 4. Одночасно відводячи руки в сторони. Ці вправи робить група від 4 до 8 чол. (мал. 85, 86).

**г. ПІДІЙМАННЯ ЛЮДИНИ**

**Підняти людину з землі в лежачому положенні**

Прийоми:

а) З коліна на плече

Стати на одне коліно паралельно й якнайближче до людини, що лежить на спині; обхопити її обома руками у поясі і втягнути її на протилежне до цього коліна плече животом униз та головою назад.

У такому положенні підвестися на обидві ноги і пройти 10—15 кроків (мал. 87).

б) З присіду на плече

Стати вздовж людини, що лежить на спині, поставивши ноги по обидві сторони тулуба. Нахилитися з присіданням і обхопити лежачу людину, посередині коло поперека. Тоді втягнути її на плече животом униз і головою назад, випрямитися і пройти 10—15 кроків (мал. 88).

**Підіймання стоячої людини з землі**

Способи:

а) З коліна на плече

Стати на одне коліно ліцем до людини, що стоїть перед вами, обхопити її руками під сідницями, покласти

на протилежне до коліна плече животом униз і головою назад, підвестися на обидві ноги и пройти 10—15 кроків (мал. 89).

б) З присіду на плече

Присісти перед людиною, що стоїть лицем до вас, обхопити руками під сідниці, покласти її животом на плече, а головою назад, випрямитися і пройти 10 — 15 кроків (мал. 90).

в) З присіду на плечі, із захватом руки та ноги.

Взяти людину, що стоїть лицем до вас, лівою (правою) рукою за ліву (праву) руку, присісти з нахилом тулуба вперед, правим (лівим) плечем під живіт, і, захопивши другою рукою за ліву або за обидві ноги, втягнути людину на плечі, випрямитися й пройти кілька кроків (мал. 91).

г) З присіду на спину з захватом рук

Стати спиною до людини, що стоїть, захопити п'ястями своїх рук її п'ясті, присісти, підводячи спину щільно до її живота й огруддя, втягнути її на спину і, випроставшись, пройти 10 — 15 кроків.

**Присідання з людиною**

Присідання з людиною можуть бути повні й неповні (півприсідання). Їх заводять, як додаткові до згаданих перше вправ у підійманні людини (мал. 92).

Вправи в присіданні досить важкі, радять починати їх з півприсідань, поступово переходячи до повного присідання.

І присідання, і півприсідання провадять у трьох поставах:

1. Розставивши ноги якнайширше.
2. Розставивши ноги на ширину плечей.
3. Поставивши ноги разом так, щоб п'яти й носки були відповідно зближені.

## V. ТРЕНАЖ

### 1. Загальні вказівки

Під словом „тренаж“ ми розуміємо правильне, систематичне виконання підготівних спеціальних і додаткових вправ, що сприяють виробленню потрібного комплексу навичок, технічному оформленню й закріпленню їх. Вони спонукають атлета до дальшого вдосконалення в даному виді спорту.

Це визначення поняття тренажу однаково стосується до всіх видів спорту і збігається з усіма практичними й науковими вимогами до радянського спортсмена в готуванні його до праці та оборони, вимогами до фізичного виховання нового покоління соціалістичного суспільства.

Щоб схарактеризувати сучасну настанову в тренажі з підіймання ваги, описати основні елементи, з яких він має складатися, спинімось трохи на критиці старої системи тренажу. Для неї показовий насамперед брак додаткових і підготівних вправ, що дають зарядку для вправ спеціальних. Навіть і в спеціальних вправах не віддавали достатньої уваги поступовості набування тих чи тих навичок. Найбільшу увагу звертали на силові рухи, витискання обома руками, і треба сказати, що з цього погляду вони справді досягали наслідків колосальних, що їх і тепер, коли тренаж поставлений науково, ще не набагато перевищили. Щождо так званих рухів темпових, ривків, поштовхів — у них результати були в багато разів гірші, а надто у вправах одною рукою. Проти досягнень наших днів і в по-

штовхах, і в ривках одною рукою їхні результати були просто смішні.

Потрібне правильне співвідношення 4:1 рухів темпових і рухів силових; воно дає найкращий ефект, хоч би й у роботі з гирями. А важкоатлети старої школи більше дбали про те, щоб підняти тяжчу вагу, нарощуючи великі мускули та грубу шию, і цим справляли велике враження на глядачів арени, що на ній вони здебільшого подвизалися.

В основному готували однобоких спеціалістів з підіймання ваги, щоб поставити такий або такий рекорд. А що бракувало медичного контролю й панувала загальна неграмотність із фізіології та гігієни, то людину, через надмірне захоплення, часто доводили до серйозного розладу роботи серця та інших ушкоджень в організмі.

З погляду зовнішнього важкоатлет старої школи являв малорухому тушу, людину „чистої сили". При такому однобічному розвиткові, коли не було вміння бігати, скакати, плавати, бігати на ковзанах та лижвах, боксувати тощо — такі люди до оборони й праці були не пристосовані. Отож культивувати таких „атлетів" — не відповідає завданням цього дня, уже не кажучи про їхню загальну відірваність від усього фізкультруху.

Брак додаткових видів фізичних вправ до спорту „підіймання ваги", той факт, що важкоатлети старої школи не віддавали уваги всебічному фізичному розвиткові — легкій атлетиці, плавбі, веслуванню, ковзанам, лижвам, гімнастиці тощо, — дуже часто производили, як виявлено з наукових даних, або до пониження, або навіть і до втрати набутих результатів. Навпаки, наука ясно виявила, що досягнення добрих наслідків у спеціальному виді спорту, а також досягнення основного завдання — бути „готовому до праці та оборони" — зумовлені саме цими додатковими вправами в загальній системі тренажу важкоатлета.

Сучасна система тренажу важкоатлета будується на всебічному фізичному розвиткові. Щоб опанувати техніку й досягнути добрих наслідків у підійманні ваги, нам треба силу наших спортсменів помножити на швидкість, гнучкість, координацію рухів, уміння орудувати своїми мускулами. Це дасть нам гнучкого, еластичного моторного різностороннього спортсмена, що справді відповідатиме вимогам „ГПО".

Спеціально тренуватися у важкій атлетиці треба регулярно, під лікарським контролем та з досвідченим інструктором щонайменше 3 або 4 рази на декаду.

Крім цього, як до пори року, разом із систематичними вправами в підійманні ваги, спортсмен повинен віддавати увагу додатковому розділові тренажу—плавбі, веслуванню, ковзанам, лижвам, легкій атлетиці тощо—найменше 1 — 2 рази на декаду.

Увесь тренаж і влітку і взимку треба провадити від 4 до 6 разів на декаду.

Щоб з'ясувати, як практично провадити тренаж у підійманні ваги, опишемо зразкові схеми побудови занять для груп початківців, середніх і старших.

Цей поділ на групи відповідає різним строкам вправ у даних видах спорту.

*Початківці* — *це* група, що регулярно провадила заняття протягом 3 — 4 декад.

*Середня підготівна група* — це особи, що систематично вправлялися в підійманні ваги за наведеною далі системою протягом 9 — 10 декад.

*Старша група* — це така, що спеціалізується з цього виду спорту — „підіймання ваги" — понад 9 — 10 декад.

## 2. Приблизна схема уроку

### Для групи початківців

1. Ходіння, біг . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3 хвил.
2. Вправи для загального розвитку — стоячи, сидячи, лежачи . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15 „
3. Спеціальні підготівні вправи з палицею, грифом, штангою та гумою . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15 „

Примітка. Вправи з палкою та грифом полягають у вивчанні п'яти класичних рухів: вправи з гумою потрібні для загального фізичного розвитку.

4. Спеціальні вправи з штангою невеликої ваги (приблизно для одної руки 10 — 15 кг, для двох рук 20 — 30 кг), у класичних рухах щонайбільше 2-х з них одна вправа на обидві руки, а друга на 1 руку . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 25 хвил.
5. Біг, скоки . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10 „
6. Заспокійливі рухи . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 2 „

Разом тривалість уроку . . . . . . . . . . . . . . . . 70 „

## Для середньо підготовлених груп

1. Ходіння, біг . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 5 хвил.
2. Вправи для загального розвитку — стоячи, сидячи, лежачи . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15 „
3. Спеціально підготівні та додаткові вправи з гумою, мішком з піском та ваговими гирями . . . . . . . . 17 „

Примітка. Вправи з гумою для загального фізичного розвитку; підіймати мішок з піском або ящик з вагою з підлоги на плече; вправи з ваговими гирями — як практичні й додаткові, що передують підготівним вправам до наступних класичних рухів із штангою.

4. Спеціальні вправи з штангою середньої ваги (наприклад для одної руки 20—30 кг, для двох рук — 40—50 кг) у класичних рухах, щонайбільше трьох, з них один — силовий на дві руки і два темпові: один — на одну руку, другий — на дві руки . . . . . . . . . . . . . . 30 хвил.
5. Біг, скоки . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 10 „
6. Заспокійливі рухи . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3 „

Загальна тривалість уроку . . . . . . . . . . . . . . 80 „

## Для старших груп

1. Ходіння, біг посиленим темпом . . . . . . . . . . . 5 хвил.
2. Вправи для загального розвитку з гантелями — стоячи, сидячи, лежачи . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 15 „
3. Спеціально підготівні додаткові вправи з гумою та пружиною, мішком з піском і додаткові вправи із штангою . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 20 „

Примітка. Вправи з гумою та пружиною, а також додаткові рухи з штангою повинні мати на меті крім усебічного розвитку тренування окремих груп мускулів. Мішок підіймати з допомогою блоку.

4. Спеціальні вправи з штангою, доводячи до вищесередньої ваги в класичних рухах, щонайбільше трьох,

з них один рух силовий — на 2 руки і два темпові — один на 1 руку, а другий на 2 руки . . . . . . . . 35 хвил.
5. Біг, скоки . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 12 „
6. Заспокійливі рухи . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 3 „
Тривалість уроку . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 90 „

### 3. Техніка й методика тренування із штангою в п'яти класичних рухах

Робота із штангою в п'яти класичних рухах посідає основне місце в заняттях з підіймання ваги, вона є загальновживана у змаганнях. Отож до засвоєння техніки й методики тренування з штангою треба підходити дуже обережно, а надто початківцеві, бо прищеплення неправильних навичок — основне лихо, що перешкоджає досягненню добрих наслідків.

Нам треба рішуче зректися того погляду, що панував перше і досі часто панує, а саме—погляду, що на технічне й методичне вивчання цього виду вправ не треба звертати великої уваги. В той час, коли майже бракувало якоїсь систематики, методики, а також підготівних вправ з палицею та грифом штанги, це призводило до прищеплення хибних навичок і, кінець кінцем, понижувало можливу граничну вагу підіймання.

При старому погляді, тренуючись із штангою у кожному тренуванні, найбільшу увагу звертали на силові рухи і недосить вправлялися з рухів темпових.

Старі атлети у кожному тренуванні старалися якнайбільше разів підняти штангу, підіймаючи щоразу максимальну вагу.

Тому вони досягали великих наслідків у силових рухах і порівняно малих—у рухах темпових, бо при великій вазі важко технічно вдосконалювати рухи.

У роботі початківця треба додержувати суворої послідовності у прищепленні певних навичок і дбати насамперед про технічне оброблення рухів.

Братися до роботи на штанзі можна тільки вивчивши спочатку п'ять класичних рухів на палиці й грифі із штангою, а тоді вже можна братися до штанги малої ваги, ступнево переходячи до ваги більшої.

Постараємося описати методику тренування з штангою, що веде до засвоєння і прищеплення технічних навичок у п'яти класичних рухах. Увесь час роботи з штангою поділено на п'ять основних періодів;

а) Спеціально підготівний період

Усі класичні рухи спочатку треба вивчити на дерев'яній або залізній палиці, переходячи згодом до грифа із штангою. Доки останні рухи не будуть вивчені бездоганно, не слід братися до роботи з штангою.

На роботі з палицею легше набути потрібних навичок, зрозуміти їхнє значення та доцільність застосування, ніж у роботі з штангою, бо вона надто важка.

Крім того хибні рухи з палицею легше, ніж на штанзі, помітити і вчасно усунути.

Техніку виконання класичних рухів наведено в розділі „Робота з штангою в п'яти класичних рухах".

б) Тренувальний період

Коли всі класичні рухи на палиці та грифі добре вивчено й технічно опрацьовано, можна братися до тренування з штангою малої ваги—для двох рук—20—24 кг, для одної — 8 — 12 кг. Цієї ваги не збільшувати протягом 2—3 тренувань, доки прищепляться потрібні навички в рухах із штангою. Протягом наступних 5 тренувань збільшувати вагу щотренування на дві руки на 4—6 кг, на одну руку — на 2 — 3 кг.

Рухи з штангою починати в кожному тренуванні з тої ваги, що зазначена на початку, себто для двох рук—24 кг, для одної — 8—12 кг. Кожну вагу підіймати „на рази", себто, не відходячи від штанги поряд 3—4 рази. Коли всі рухи будуть добре технічно засвоєні, з'явиться навичка до ваги штанги, тоді можна перейти до дальшого ступеня тренування, себто до роботи з штангою на півсили, починаючи з малої ваги і поступово доводячи підіймання до півсили, а тоді поступово знов переходити назад до початкової ваги.

Приклад, якщо людина може витиснути двома руками штангу вагою 60 кг на повну силу, то підіймання ваги треба починати з 32 кг, і підняти:

| | | | |
|---|---|---|---|
| першу вагу—32 кг | 4—5 | разів | поряд |
| другу вагу—36 кг | 3—4 | рази | „ |
| третю вагу—40 кг | 2—3 | „ | „ |
| четверту вагу—44 кг | 1—2 | „ | „ |
| п'яту вагу—48 кг | 1 | раз | „ |
| шосту вагу—44 кг | 2 | рази | „ |
| сьому вагу—40 кг | 3 | „ | „ |
| восьму вагу—36 кг | 3 | „ | „ |

При підійманні ваги дозволенні 1 — 2 підходи.

На кожне тренування додавати щонайбільше 2-3 рухи з штангою, з них один—на силу та два—на темп одною і двома руками.

У такому напрямі треба тренуватися протягом 6—8 декад по 3—4 тренування на декаду.

### в) Період спеціалізації

Цей період тренування стосується тільки до старших груп, що всебічно підготовлені і спеціалізуються в підійманні штанги.

Цей період відмінний від попереднього ще й тим, що тренуються з більшою вагою і 1 раз на декаду підіймають максимальну вагу.

Приклад. Якщо атлет може витиснути, штовхнути, рвонути одною або двома руками штангу вагою на 80 кг на повну силу, то,

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| підіймаючи | 1-шу | вагу, | брати | 60 | кг | 4—5 | разів | поряд |
| „ | 2-гу | „ | „ | 64 | „ | 3—4 | „ | „ |
| „ | 3-тю | „ | „ | 68 | „ | 2—3 | „ | „ |
| „ | 4-ту | „ | „ | 72 | „ | 1—2 | „ | „ |
| „ | 5-ту | „ | „ | 76 | „ | 1 | „ | „ |
| „ | 6-ту | підійняти | | 72 | „ | 1—2 | „ | „ |
| „ | 7-у | „ | „ | 68 | „ | 2—3 | „ | „ |
| „ | 8-у | „ | „ | 64 | „ | 2—3 | „ | „ |

При підійманні в окремих випадках дозволенні до 2-х підходів.

У кожне тренування, як і в попередньому періоді заводити щонайбільше три класичні рухи, з них один— на силу і два—на темп одною та двома руками.

Протягом декади тренуватися 3—4 рази, з них 1 раз доводити підіймання штанги до максимальної ваги.

г) Період підготівний до змагань

Підготівний період до змагань — найсерйозніший та найвідповідальніший з усіх тренувальних періодів.

Наші атлети здебільшого, не додержуючи ніяких правил режиму дня та підготівного тренажу, женучись за великою вагою, доводили свій організм на момент змагання до перевтоми й розладу роботи серця, надриву і розтягу мускулів, зв'язок тощо.

Це зводило нінащо всю підготівну роботу до змагання. Тренування не підвищували результатів, а часто навпаки — понижували їх.

Підготівний період повинен починатися за 4—5 декад до початку змагання і складатися з двох основних розділів:

д) Режим дня

Спати треба понайменше 7 — 8 годин на добу з таким розрахунком, щоб лягати не пізніше 23 години. За цей час організм цілком відпочине для наступного обтяження.

Перед сном радиться трохи пройтися на свіжому повітрі не більше 1 км.

Після сну рекомендується зробити зарядкову гімнастику протягом 10—15 хвилин, тоді прогулянку на свіжому повітрі, включаючи легкий біг. Уся прогулянка не повинна бути далі 2 — 3 км. Після прогулянки радиться душ температурою 15—18$^0$ Ц.

Споживати їжу треба певними годинами, як до умов своєї роботи. Слід їсти якнайбільше зелені.

Ходити в лазню найрідше 1 раз на декаду. Після кожного тренування обмиватися під теплим душем. Старатися якнайбільше часу перебувати на повітрі.

е) Тренаж

Тренуватися треба регулярно в певні години, найкраще з 6 годин вечора тим самим порядком, що і в періоді спеціалізації, тільки з тою різницею, що тренуватися треба не 3—4 рази на декаду, а 4—5 раз і підіймати максимальну вагу через одне тренування.

Протягом цих тренувань треба виробити певність у підійманні своєї граничної ваги.

Приклад. Якщо ви штовхаєте двома руками на повну силу 96 кг, то першу вагу треба починати з 88 кг і штовхнути 2 рази з 2-х підходів, другу вагу— 2 кг, і 3-тю — 96 кг. Штовхати так само, як і в першому випадку—2 рази з 2-х підходів для кожної ваги.

Така система тренування перед змаганням виробляє певність у підійманні своєї граничної ваги та 2-х попередніх—з одного разу кожну зокрема. Таке тренування також зберігає силу для решти (двох) підходів у встановленні нового свого рекорду.

Якщо організм перевтомлений, треба тимчасово припинити всяке тренування і дати йому цілковитий відпочинок, поки зникнуть ознаки перевтоми.

Ознаки перевтоми такі:

1. Безсоння, 2. Брак апетиту, 3. Швидка збуджуваність, 4. Нервовість, 5. Непевність своїх сил, 6. Страх, 7. Байдужість, 8. Брак цікавости до даного спорту тощо.

ж) Період змагань

Перед змаганням за 3-4 дні треба дати організмові цілком відпочити.

Бажано, щоб у дні змагань не було іншої навантаги, яка могла б зморити організм—щоб уся енергія зберігалася тільки для змагання.

Споживання алкоголю, нікотину, а також статеві взаємини, що призводять до фізіологічного розладу

і загальної фізичної млявости організму, треба цілком виключити.

В момент змагання не радять спостерігати роботу інших. щоб не було нервової перевтоми, бо вона призводить до загальної фізіологічної втоми, себто дає такий самий ефект, як і фізична робота. За 2—3 години перед змаганням бажано спожити вуглеводанів—цукру, цукерок тощо.

Штангу підіймати, як було зазначено для періоду підготівного до змагань, себто за три підходи до найбільшої своєї ваги, залишаючи ще два підходи для нового свого досягнення, з тою послієовністю, що зазначена у наведеному перше прикладі.

## VI. УСТАТКУВАННЯ ВАЖКОАТЛЕТИЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ЗАЛИ

Успіх практичних занять важкою атлетикою в основному залежить від того, як устатковано важкоатлетичну спортивну залу.

Недооцінювання значення й ваги цієї справи для занять даним видом спорту, що панувало перше і існує й досі по багатьох фізкультурних організаціях, практично призводить не до широкого масового поширення серед трудящих цього спорту, а, навпаки, до його замкнутості, понижуючи цікавість до нього в аматорів.

Брак потрібного інвентаря, його одноманітність, погане приміщення — щодо кубатури, освітлення, брак більш-менш постійної температури в ньому, погана вентиляція, брак потрібного затишку, охайности та чистоти в приміщенні — основні фактори, що перешкоджають продуктивності занять важкою атлетикою.

За добре устатковану важкоатлетичну спортивну залу ми вважаємо задовільне з погляду санітарно-гігієнічного приміщення, де є різноманітний спортивний інвентар, достатня кількість знаряддя, розставленого розумно, що створює потрібний затишок і заохочує вправлятися в цьому спорті.

Постараюся описати приблизну схему будови й устаткування важкоатлетичної спортивної зали.

### Приблизна схема будови й устаткування важкоатлетичної зали для навчально-тренувальних занять та змагань

Зважаючи на те, що при навчально-тренувальних заняттях важкою атлетикою в групі не повинно бути

більше 15—20 чоловіка, приміщення для залі—його розміри, освітлення, площа і кубатура повинні відповідати такому розрахункові: площа підлоги 8 × 14 м, висота—найменше 3—4 м; освітлення природне (денне) має бути верхнє або бічне, площа вікон повинна становити $^1/_6$ частину площі підлоги. Штучне, себто вечірнє електричне освітлення в приміщенні має бути розташоване у верхній його частині (найкраще по кутах стелі) з лампами на 200—250 свічок—загалом 800—1000 свічок.

Стіни рекомендується фарбувати ясноблакитним кольором.

Опалення приміщення місцеве—грубами, розташованими не в самій залі, без виступів усередину, калориферне, центральне, повітряне, водяне (може бути й парове). В останньому випадку прилади опалення мають бути поставлені в стіні, щоб запобігти травматичним ушкодженням і створити сприятливу гігієнічну обстанову.

Температура в залі під час занять повинна бути 15—18° Ц. Для обміну повітря потрібна вентиляція з розрахунку 90 куб. метрів на одного учасника занять.

Частини вікон, що відчиняються, треба проєктувати з розрахунку $^1/_6$ всієї площі вікон.

Крім спортивної важкоатлетичної зали треба збудувати спеціальні комори зберігати важкоатлетичний інвентар. Площа підлоги в коморі має бути 3 × 4 м. Комори повинні опалюватися тими самими печами, що опалюють і залу.

Температура в коморі повинна бути 10—15° Ц, вентиляція також потрібна. При щоденних заняттях важкою атлетикою залу треба добре прибирати, мити підлоги та стіни до висоти 2 м, обтирати ввесь спортивний інвентар—тричі на декаду і щодня замітати й мити підлогу, а також вентилювати кімнату за 30 хвилин перед початком занять.

## Устаткування та інвентар

До тренування в підійманні ваги треба мати таке знаряддя та інвентар:

| | | |
|---|---|---|
| 1. Штанги розкладні міжнародного зразка | 2 | штуки |
| 2. Навчальні грифи | 5 | „ |
| 3. Гирі вагові на 8 кг | 4 | „ |
| „ „ „ 16 „ | 4 | „ |
| „ „ „ 24 „ | 4 | „ |
| „ „ „ 32 „ | 4 | „ |
| „ „ „ 40 „ | 2 | „ |
| 4. Штанги з глухими кулями вагою на 32 кг | 1 | „ |
| „ „ „ „ 40 „ | 1 | „ |
| „ „ „ „ 48 „ | 1 | „ |
| „ „ „ „ 64 „ | 1 | „ |
| „ „ „ „ 72 „ | 1 | „ |
| „ „ „ „ 80 „ | 1 | „ |
| 5. Залізні та дерев'яні палиці | по 20 | „ |
| 6. Гантелі на 1 кг | 20 | „ |
| „ „ 2 кг | 20 | „ |
| „ „ 3 кг | 10 | „ |
| „ „ 4 кг | 10 | „ |
| 7. Медицинболи вагою на 5 кг | 5 | „ |
| „ „ „ 8 „ | 4 | „ |
| „ „ „ 10 „ | 2 | „ |
| 8. Булави вагою на 1 кг | 20 | „ |
| „ „ „ 1,5 кг | 20 | „ |
| 9. Скакалки, вірьовочки 2 м 80 см | 80 | „ |
| 10. Мішки з піском на 32 кг | 2 | „ |
| „ „ „ „ 48 „ | 1 | „ |
| „ „ „ „ 64 „ | 1 | „ |
| „ „ „ „ 80 „ | 1 | „ |
| 11. Мішки до бльоків на 32 кг | 1 | „ |
| „ „ „ „ 48 „ | 1 | „ |
| „ „ „ „ 64 „ | 1 | „ |
| „ „ „ „ 80 „ | 1 | „ |
| 12. Ящики з вантажем на 32 кг | 2 | „ |
| „ „ „ „ 48 „ | 1 | „ |
| „ „ „ „ 64 „ | 1 | „ |
| 13. Гуми з вепосипедної камери | 20 | „ |
| 14. Гуми з ручками різних напруг | 20 | „ |
| 15. Пружини різних напруг | 10 | „ |
| 16. Мати різних напруг 2,5 м × 2,5 м | 2 | „ |
| 17. Платформи (місце підіймання штанги)— дерев'ний щит завтовшки 5 см і розміром 4 м × на 4 м | 1 | „ |
| 18. Дзеркало на 1,5 м × 2 м | 1 | „ |

## VII. БУДОВА І ПРИЗНАЧЕННЯ ПРИЛАДІВ

### 1. Мішок із піском

З полотна або парусини пошити звичайний мішок завдовжки 80—100 см і завширшки в поперечному діаметрі 40—50 см; всередині його обшити повстю і насипати піску з тирсою вагою від 2 до 5 кг.

Такий прилад має велике практичне значення у прищепленні життьово потрібних навичок підіймати мішок у різних положеннях та переносити його. Та ще ця вправа розвиває і зміцнює окремі групи мускулів, потрібних важкоатлетові. З цієї причини такий мішок включають до загального тренажу з важкої атлетики.

### 2. Мішок з блоком

Цей прилад різниться від попереднього тим, що зверху мішка пришита шкіряна петля. За цю петлю зачеплюють гаком, прикріпленим до віровки на 8—10м завдовжки, і через блок підіймають мішок угору. Величина і вага мішка така сама, як і в першому разі.

Цим способом ми прищеплюємо корисні навички і можемо розвинути та зміцнити потрібні групи мускулів важкоатлета, якщо ця вправа правильно поставлена.

### 3. Ящик з вантажем

Підіймати ящики (дерев'яні) різної форми та виду також має велике прикладне значення. Недурно ця вправа заведена до комплексу вправ на значок „ГПО". Щоб ящик був потрібної ваги, в нього насипають піску, накладають каміння або заліза.

*1. Набійний ящик*, розміром 60 × 40 × 20 см і вагою на 2 пуди, потрібний найбільше, щоб прищепити навички до військової справи.

*2. Кубічний ящик* (ящик - куб) з ребром на півметра і вагою від 3 до 4 пудів, що ні в якому положенні не дає переваг при підийманні.

*3. Ящик-брус* форми прямокутнього паралелепіпеда, розміром 80 × 20 × 60 см, вагою від 48 до 64 кг, що його легше підняти в певному положенні. До всіх ящиків можна приробляти на бічних гранях шкіряні або мотузяні ручки, щоб зручніш було підіймати.

## 4. Гума з велосипедної камери

Цей прилад простішої будови проти інших, застосовуваних у важкій атлетиці. Він потрібний найбільше для загального фізичного розвитку і підготовляє організм до підіймання ваги.

Гуму з велосипедної камери розрізають в одному місці так, щоб було 2 кінці, до них для зручності можна приробити дерев'яні ручки, щоб тримати п'ястями рук при вправах.

## 5. Гума з ручками

Будовою вона складніша за гуму з велосипедної камери, а потрібна для тої самої мети, що й остання.

Від 1 до 3 шматків круглої або квадратової гуми завтовшки від 5 мм до 2 см і завдовжки від 65 см по 1 м 20 см укріплюють паралельно одну до одної в кінцях двох планок, до них приробляють дерев'яні ручки у формі дуги. Вправляючись, беруться п'ястями рук за ці ручки, розтягаючи гуму в різних положеннях.

## 6. Пружини з ручками

Вони також потрібні при тренуванні у важкій атлетиці для загального фізичного розвитку, як підготівні вправи до підіймання ваги. Але вони дорогі, тому їх з успіхом можуть замінити описані перше гуми.

Принцип будови пружин той самий, що й гуми з ручками. Різниця тільки та, що замість гум до планок з ручками прикріплюють пружини різної напруги.

### 7. Вагові гирі

Вагові гирі можуть бути різных розмірів, форми та ваги (від 8 до 48 кг). Вони потрібні для підготівних вправ до п'яти класичних рухів крім загального їхнього значення для фізичного розвитку і координації рухів.

### 8. Глухі штанги

На обох кінцях грифа завдовжки від 1 до 2 м нерухомо прикріплюють порожнисті або суцільні шари різної ваги (від 8 до 80 кг).

Вправи з ними потрібні найбільше, щоб виробити навичку до п'яти класичних рухів.

### 9. Набірні штанги

Набірні штанги потрібні до тренування в п'яти класичних рухах, це є основний вид вправ у загальному тренажі з важкої атлетики.

Набірні штанги являють собою гриф, що на нього надягають так звані „кружала" різної ваги—від 1 до 16 кг.

Повний комплект штанги щонайменше 128 кг. Вона тим краща від глухої штанги, що можна регулювати її вагу, збільшуючи або зменшуючи її по потребі.

### 10. Платформа для підіймання штанги

Платформу будують з дерев'яних дощок завтовшки від 3 до 5 см, вони можуть бути круглі або чотирикутні (квадратні). У першому випадку діаметр буває 3 м, а в другому бік квадрата $= 3^1/_2$ м.

І в першому і в другому випадку платформи можуть бути розкладні з двох складових частин, злучених залізними завісами.

Описані платформи являють собою місце для тренування з штангою, щоб не пошкодити підлоги.

## 11. Колоди

Вправи з підійманням колод та перенесенням їх також мають глибокопрактичне значення, урізноманітнюють вправи для розвитку окремих мускульних груп — спинних, ножаних, на руках тощо, які розвивати повинен важкоатлет.

Колоди можуть бути круглі, чотирикутні та многокутні, завдовжки від 2 до 6 м і вагою від 32 до 64 кг.

Рекомендується брати до вправ колоди гладкі та пофарбовані з рівномірною вагою по всій довжині.

# VIII. ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ У ПІДІМАННІ ШТАНГИ

## I. Зміст і програми змагань

§ 1. Змагання в підійманні штанги складаються з таких видів многоборства:

а) Основне п'ятиборство, до якого входять:
1) витискування двома руками,
2) виривання " "
3) штовхання " "
4) виривання однією рукою
5) штовхання " " (протилежною),

б) Триборство, до якого входять:
1) витискування двома руками,
2) виривання однією рукою,
3) штовхання " " (протилежною),

в) Триборство для двох рук, до якого входять:
1) витискування двома руками,
2) виривання " "
3) штовхання " "

§ 2. а) Змагання з п'ятиборства мають розігрувати за три дні в такому порядку:

Перший день—витискування двома і виривання однією,
Другий день — виривання " і штовхання "
Третій день — штовхання "

б) Триборство перше розігрується за два дні:
Перший день — виривання і штовхання однією,
Другий день — витискування двома.

в) Триборство для двох рук — за два дні:
Перший день — витискування і виривання двома.
Другий день — штовхання двома.

Примітка. За договореністю між організаціями, що беруть участь, програми змагань можна складати і з інших видів підіймання штанги і в інших комбінаціях цих видів (приміром, включення тиску однією, проведення чотириборства тощо), проте, подані многоборства, а надто п'ятиборства, є основні: у всі офіційні першості в маштабі від міста і ще треба включати основне п'ятиборство на штанзі.

§ 3. Змагання в підійманні штанги, щоб підвищити їх прикладність і різноманітність, рекомендується комбінувати з елементами інших видів спорту.

Надто доцільно для всіх учасників змагання в підійманні штанги проводити:

а) літньої пори — крос по середньо перерізаній місцевості на дистанцію від 1 до 3 тис. метрів або піший перехід до 10 км і стрільбу з польової чи д/к гвинтівки;

б) зимової пори — швидкісний біг на лижвах на дистанцію до 10 км і стрільбу з д/к гвинтівки (якщо нема снігу, див. попередній пункт).

Примітка. Зараховують у цих додаткових елементах самостійно, і це не впливає на оцінку наслідків за основним розділом змагань (підіймання штанги).

## II. Вагові категорії та зважування

§ 4. Усіх учасників змагання за їхньою вагою поділяють на вісім таких вагових категорій, за якими (категоріями) і провадять змагання:

| Категорії | Вага (кг) |
|---|---|
| 1. Якнайлегша | до 54 |
| 2. Найлегша | від 54 „ 58 |
| 3. Напівлегка | „ 58 „ 62 |
| 4. Легка | „ 62 „ 66 |
| 5. Напівсередня | „ 66 „ 70 |
| 6. Середня | „ 70 „ 75 |
| 7. Напівважка | „ 75 „ 82,5 |
| 8. Важка | „ 82,5 і більше |

§ 5. Кожний учасник має право виступати тільки в своїй ваговій категорії.

§ 6. Учасників зважують щодня не раніш, як за три години, і не пізніш, як за півгодини до початку змагань,

при чому при повторному зважуванні допускається перехід у наступну вагову категорію не більше як на 1 кг. Якщо виявляється, що учасник переходить до наступної вагової категорії, при чому його вага перевищує зазначену норму, то він вибуває із змагання.

Примітка 1. Учасники важкої ваги мають право не проходити повторних зважувань.

2. У змаганнях типу фабрично-заводських спартакіад і в змаганнях, що не перевищують маштабу району, можна припускати одно зважування перед початком змагань.

§ 7. Для зважування учасників утворюється комісію із 3 чоловіка (лікар, один із членів суддівської колегії і секретар змагань).

§ 8. Зважувати повинні без одягу, і вагу кожного учасника мають відзначати в протоколі зважування (див. додаток 2).

Примітка. Учасника, що став один раз на ваги і зафіксований комісією зважування, друге (цього дня) ні в якому разі до зважування не допускають.

## III. Види змагань і принцип обліку

§ 9. Змагання в підійманні штанги можуть бути особистими або особисто-командними:

а) За особисті змагання вважають такі, коли визначається тільки особисті (індивідуальні) наслідки і місце кожного учасника в межах відповідної вагової категорії.

б) Особисто-командними — коли на підставі особистих наслідків учасників, через підсумовування і зіставлення цих наслідків визначається загальні місця команд-учасниць за всіма ваговими категоріями.

§ 10. Облік наслідків провадять окремо для кожної вагової категорії. Вважають, що виграв у ваговій категорії той учасник, що підняв у сумі всіх рухів многоборства найбільшу вагу (на кг).

§ 11. Наслідки змагань оцінюють за звичайною вічковою системою: перше місце дає одно вічко, друге — два вічка і т. д.; виграє учасник (особисті змагання)

або команди (командні змагання), що дістали найменше число вічок.

§ 12. Якщо загальна сума у двох учасників однієї вагової категорії однакова, перевагу дається легшому. Якщо різниця у вазі між ними не перевищує $^1/_2$ кг на останньому зважуванні, то вони ділять зайняте місце пополам і дістають середню кількість очок. Приміром: обидва учасники підняли однакову і кращу суму; в цьому разі вони ділять перше і друге місце і дістають по півтора вічка; дальший за ними учасник дістає третє місце, тобто три вічка, і т. д.

§ 13. Якщо загальна сума вічок у двох команд однакова, легша команда на загальну вагу її учасників дістає перевагу (вагу учасників беруть на підставі останнього зважування).

§ 14. В командних змаганнях команда має складатися з 8 учасників, тобто по одному в кожній ваговій категорії.

Примітка. Командні змагання можуть бути і при меншому і при більшому числі учасників, але якщо організації виставили за договореністю рівне число учасників в однакових вагових категоріях.

§ 15. Якщо організація не виставляє повної команди, то вона дістає останнє місце у відсутній ваговій категорії, приміром, у змаганні трьох команд, команда, що не виставила учасників у даній ваговій категорії, дістає третє місце (три вічка) в даній категорії.

Примітка. Команда має складатися щонайменше з 5 чоловіка (в різних вагових категоріях); організація, що виставила менше число учасників, має право брати участь тільки в особистому зарахованні.

§ 16. Якщо в якійсь ваговій категорії буде тільки один учасник, то йому по закінченні ним змагання присуджують перше місце (в протоколі роблять застереження, що перше місце він дістав без супротивників).

Примітка. В командних змаганнях у цих випадках команді даної вагової категорії дається одне вічко,

§ 17. Якщо число учасників у категорії менше загального числа команд, що беруть участь, то кожній команді, яка не має представника в даній ваговій категорії, дається число вічок, діставане підсумовуванням очок учасника, що йде за останнім фактичним учасником у категорії, з вічками, що їх дістав би найслабіший учасник, коли б у даній вазі всі команди мали своїх представників, і поділом цієї суми на число учасників, яких не вистачає. Приміром: при 9 командах у ваговій категорії бере участь тільки 5 чол.; команди, що не беруть участь, дістають (6+7+8+9):4=7,5 вічка. Простіше цей розрахунок провадять, складаючи число, що йде за місцем найслабішого учасника даної категорії, з числом загальної кількості команд і ділячи потім суму на два. Беремо поданий попереду приклад і дістаємо: (6+9):2=7,5 вічка.

## IV. Устаткування, інвентар і обстанова змагань

§ 18. Усі рухи в змаганнях провадять на розкладній штанзі зразку, затвердженого ВРФК СРСР.

Примітка. Штанги зазначеного зразку обов'язкові тільки на змаганнях, починаючи від обласного і краєвого масштабу і вище; на всіх інших змаганнях (фабрично-заводських спартакіадах, міських, районних тощо) штанга може бути й іншого зразку, крім кульової.

§ 19. Якщо учасників багато, штанг має бути кілька з розрахунку до 25 чол. на одну штангу.

Примітка. Якщо штанг кілька, то треба учасників певних вагових категорій прикріплювати до певних штанг. Приміром, усіх учасників легкої ваги — до однієї штанги, середньої — до другої і т. д.

§ 20. Змагання треба провадити на твердій, рівній і не слизькій дерев'яній підлозі або помості (щиті) розміром щонайменше 36 кв. метрів (6×6), на якому креслять коло радіусом 2 м 90 см, в середині якого креслять друге — радіусом 40 см — для місця, звідки підіймають штангу (старт).

Примітка 1. Велике коло обов'язкове тільки для змагання від міського масштабу і вище; дерев'яна підлога або поміст обов'язковий для змагань усіх типів, при чому для змагань нижче міського масштабу розмір його (помосту) можна допускати до 25 кв. м (5×5).

2. Поміст треба робити із дощок завтовшки щонайменше 4-5 см; він не повинен коливатися, коли на ньому підіймають штангу. Поміст може бути складений із кількох частин, щільно припасованих одна до одної і скріплених. Якщо змагання провадять на майданці, поміст можна робити з тонших дощок; тоді його треба врити й щільно закріпити в землі на одному з нею рівні.

§ 21. На змаганнях дозволяється користуватися для змазування рук магнезією і колофонією, при чому ці речовини має приставити учасникам та організація, якій доручено проводити змагання.

§ 22. Змагання треба забезпечувати потрібним числом точно вивірених вагів (з розрахунку не більше 50 чол. на одні ваги), найкраще типу „фербенкс"; із них одні обов'язково мають бути безпосередньо біля місця змагання.

§ 23. Температура на змаганні, хоч де б їх провадили (в приміщенні чи на вільному повітрі) — має бути через специфічність змагань у підійманні штанги (довгі перерви від одного підходу до штанги до другого) не менш як $13^0$ С.

§ 24. Змагання в підійманні штанги мають закінчуватися не пізніше як о 12 год. ночі.

## V. Правила підіймання ваги

§ 25. *Витискування двома руками виконують за два прийоми.* Першим рухом штангу від підлоги беруть (за один темп) на груди, де (на грудях) роблять виразний старт (гриф торкається грудей не нижче лінії пипок, а п'ясті рук у момент доторкування штанги до грудей підгорнуті під гриф) не менше 2 секунд, після чого другим рухом штангу плавно підіймають (витискують) від грудей зусиллям самих рук (обох разом) угору на прямі руки і фіксують (утримують нерухомо) до сигналу

судді „єсть“. Відгинання корпусу допускається до положення, коли лопатки перебувають в одній вертикальній площі з сиднями. Витискування допускається лише при горизонтальному положенні грифа.

Стійка має бути пряма, ступи ніг розставлені не більш ніж на ширину плечей, ноги увесь час руху штанги від грудей до моменту фіксації лишаються прямими.

Ввесь час руху штанги від грудей угору до положення фіксації, а так само й після того, як її (штангу) вже зафіксовано, але не було оклику судді „єсть“, міняти стійку, сходити з місця й підіймати носки або п'ятки від землі не дозволяється.

§ 26. *Виривання двома руками* виконують за один темп. Штангу треба виносити з підлоги вгору на прямі руки одним рухом. Дотискувати штангу дозволяється тільки тоді, коли штангу вирвано вище голови, рух штанги відбувався вгору без зупинки і корпус був у прямому положенні (а не відхилений назад). Торкатися підлоги колінами не дозволяється.

§ 27. *Штовхання двома руками* виконують за два прийоми. Першим рухом штангу, як і при витискуванні (§ 25), беруть (за один темп) на груди (класти штангу на плечі дозволяється), а другим рухом штангу від грудей виносять будь-яким способом угору на прямі руки. Торкатися підлоги колінами не дозволяється.

§ 28. *Виривання однією рукою* виконують за один прийом. Для цього штангу від підлоги вгору виносять одним рухом на пряму руку. Дотискувати штангу не дозволяється, а також не дозволяється торкатися вільною рукою підлоги або ноги нижче від коліна, ставати на одно або обидва коліна і доторкуватися вільною рукою до штанги або до руки, що працює, після того, як рух почато.

§ 29. *Штовхання однією рукою* виконують за два прийоми. Першим прийомом штангу від підлоги беруть (за один темп) до плеча і другим прийомом від плеча виштовхують угору на пряму руку.

Ввесь час руху штанги від підлоги до плеча і після

того, як її вже взято до плеча, і під час руху її від плеча вгору доторкуватися до штанги або відштовхувати її вільною рукою чи плечем або корпусом не дозволяється; також не дозволяється ставати на одно чи обидва коліна і впиратися вільною рукою в підлогу або в ногу нижче від коліна.

Торкатися штангою грудей дозволяється, але не можна відштовхувати або проносити штангу грудьми і доторкуватися до штанги вільною рукою чи плечем.

§ 30. Виривання і штовхання однією рукою роблять різноіменними рухами. Приміром, якщо учасник штовхає правою рукою, то виривати він повинен лівою і навпаки. Якщо є явні тілесні вади, що не потребують висновку лікаря (приміром, немає пальця і т. п.) і що заважають роботі протилежними руками, учасникові дозволяється виконувати ці рухи тією самою рукою.

§ 31. В усіх рухах, виконуваних двома руками, штангу треба приводити до мертвого положення; щождо рухів на одну руку, то приведення піднятої на пряму руку ваги до мертвого положення необов'язкове, якщо нога корпуса має правильне положення.

§ 32. В усіх рухах кожну підняту вагу фіксують на прямих руках (руці) протягом не менше 2 секунд, при чому в момент фіксації ваги ноги мають бути розставлені на ширині плечей по одній лінії.

§ 33. У рухах, що йдуть від грудей (поштовх двома, однією і витискування двома), дозволяється необмежене число разів пробувати підняти штангу від грудей, якщо асистенти не доторкувалися до штанги і не торкалася друга рука (в поштовху однією).

Примітка. У витискуванні двома сходити з початкового старту не дозволяється.

§ 34. В усіх випадках фіксації піднятої ваги відходити від межі старту більше як на 2,5 м (у всякий бік) не дозволяється.

## VI. Спроби і набавки

§ 35. Всі учасники мають по рівному числу спроб на кожний рук многоборства. Учасники першого розряду дістають по п'ять спроб на кожний рух, другого розряду—по 6, третього розряду і „старички"—по 7.

Отже, в основному многоборстві кожний учасник може мати на всі рухи 25 спроб (I розряд), 30 (II розряд), 35 („старичок", або III розряд).

На кожний рух ні один учасник не може мати більш зазначеного числа спроб. Ніяких переводів невикористаних в одному русі спроб на другий не дозволяється.

Примітка. За спробу вважають таке положення, коли штангу від підлоги піднято вище від коліна.

§ 36. Набавку ваги на штангу роблять не менше 2,5 кг на одну руку і 5 кг на дві, крім особливих змагань (§ 38), коли набавку провадять на бажання учасника, але не менш як по $^1/_4$ кг на одну і $^1/_2$ кг на дві руки.

Примітка. При встановленні шайб на штанзі, при переміні ваги суддівська колегія по змозі зважає на запити учасників щодо діаметра шайб. Проте, при різких розбіжностях учасників з цього погляду суддівська колегія робить, як їй здається краще; не дозволяється ніяких переставлянь шайб, якщо важити вже почали, і переходів окремих учасників на другу штангу.

§ 37. Зважуючи шайби штанги перед початком змагань, їхню вагу фіксують з точністю до $^1/_4$ кг, тобто число грамів менш як 250 заокруглюється до 0, а число більш як 250 г — збільшують до $^1/_2$ кг. Приміром, якщо вага шайби 10 кг і 200 г, то фіксують вагу 10 кг, а якщо вага, приміром, 8 кг і 300 г — фіксують 8,5 кг.

§ 38. Під час змагання ніяких додаткових спроб на встановлення вищих досягнень не дається; проте з особливої постанови суддівської колегії по закінченні всього многоборства можна влаштовувати особливе фінальне змагання; до нього допускають не більше 3 найсильніших учасників з кожної вагової категорії. Число різ-

них рухів і число спроб у рекордній вазі на кожний рух має не перевищувати 3 на кожного учасника. При цьому дістаних наслідків не зараховують до залічної суми з многоборства, але зараховують до особистої першості в даному русі (якщо вони перевищують попередній наслідок, якого досяг учасник на загальних змаганнях); установлені в цих додаткових змаганнях нові, вищі досягнення зараховують (якщо додержано всіх потрібних умов—див. § 77—80).

Примітка. На фінальних змаганнях на кожний рух дається не більше п'яти спроб; при підійманні рекордной ваги до останньої, п'ятої спроби можна додавати ще дві.

§ 39. Якщо учасник, поминувши малу вагу (почавши змагання з більшої), не виконає руху, то йому зараховується в цьому русі 0 кг, при чому назад збавляти до пропущеної ваги не дозволяється. Так само слід робити й тоді, коли учасник не зможе виконати руху з початковою вагою.

В таких випадках учасник має право продовжувати змагання, але вже з дальшого руху; а якщо те саме буде з ним і в іншому русі, то такого учасника відстановляють від змагання.

§ 40. Учасники виконують рухи, починаючи з легших вагових категорій; у межах кожної категорії учасників викликають почергово згідно з попереднім жеребкуванням між організаціями.

§ 41. Перед початком кожного руху встановлюється „початкова" вага штанги, яка не може бути менша від розрядної норми для того розміру, за яким провадять дані змагання, і для найлегшої ваговой категорії з присутніх учасників (приміром, якщо нема „напівнайлегшого", то беруть норму „найлегшого" і т. д.). Кожний учасник має право починати рух з усякої ваги (але обов'язково не нижче від установленої за нормою), пропускаючи попередні і відповідаючи на виклик: „пропускаю".

## VII. Учасники; поділ їх на розряди, права й обов'язки, одяг

§ 42. До змагань у підійманні штанги допускають фізкультурників мужчин віком від 20 років і старше, що пройшли попередній лікарський контроль і оформленні згідно з загальними положеннями про участь у змаганнях по СРСР.

Примітка. З особливого дозволу лікарського контролю в окремих випадках до змагань можна допускати фізкультурників молодше 20 років, але не молодше 18.

§ 43. Всіх учасників у змаганнях на підіймання штанги поділяють на такі розряди:

1) III розряд (новаки),
2) II розряд,
3) I розряд,
4) майстрі,
5) старші („старички") — старше 40 років.

§ 44. а) за III розряд (новаків) вважають тих, що не виступали раніш на змаганнях вище гуртка, і всіх, що не виконали норм для II розряду;

б) за другорозрядників вважають тих, що виконали на попередніх змаганнях не нижче міжгурткового масштабу норму II розряду в п'яти рухах і в загальній сумі п'ятиборства (див. додаток 5);

в) за першорозрядників вважають тих, що виконали на попередніх змаганнях не нижче обласного чи краєвого масштабу норму I розряду в п'яти рухах і в загальній сумі п'ятиборства;

г) звання майстра можна присвоювати тоді, коли фізкультурник виконав відповідну норму (див. додаток 5) на змаганнях не нижче краєвого або обласного масштабу і на змаганнях відомчого характеру не нижче республіканських. Це звання затверджує секція вправ з вагою ВРФК союзних республік після подання відповідних протоколів.

§ 45. Кожний учасник має право виступати тільки в

своєму розряді. Перехід із нижчого розряду до вищого провадять тільки на підставі вказівок попереднього параграфа; переходити з вищого розряду до нижчого не дозволяється, крім тих випадків, коли учасник має не менш як дворічну перерву між своїм останнім виступом і цим змаганням. Тоді учасник має право виступати в змаганнях на один розряд нижче.

§ 46. Усім „старичкам“, згідно з їхнім особистим бажанням, дається право брати участь і в загальних змаганнях, тобто в розрядах, до яких їх зараховано за їхніми наслідками. Коли змагання загального характеру провадять разом із змаганням для „старичків“, то „старички“, що беруть участь у загальних змаганнях, втрачають право на даному змаганні брати участь і в категорії „старичків“, і наслідки їх зараховують тільки в загальних змаганнях.

§ 47. Облік за розрядами провадить секція вправ з вагою при відповідній РФК.

§ 48. Учасники повинні бути вчасно на місці змагання; того, що запізнився до початку змагання, позбавляють права брати участь, і тільки якщо в нього справді важливі причини запізнення, його можна з дозволу головного судді допустити до нього.

§ 49. Будь-які стосунки учасників з суддями під час змагань при всіх обставинах (крім нещасливих випадків) провадиться тільки через представника, а якщо його нема—через старшого (капітана) своєї команди (див. нижче) або суддю при учасниках.

§ 50. Учасник змагання не може бути водночас і суддею даного змагання.

§ 51. Якщо учасник під час змагання дістав ушкодження і, на висновок лікаря, не може продовжувати цього дня змагання, то йому дозволяється закінчити свої рухи наступних днів змагання.

Примітка. Якщо учасник не закінчив змагання в призначені строки, вважають, що він вибув із змагання.

§ 52. Учасник може виступати в змаганнях протягом дня не більше як у двох рухах.

Примітка. В окремих випадках для особливо підготованих учасників (I і II розряду), коли лікарський контроль не заперечує, число рухів можна збільшувати до трьох протягом одного дня.

§ 53. Костюм учасників має бути із трусів і майки або повного трико, бандажу, зап'ястків та полуботків або черевиків.

Примітка. Труси і взуття обов'язкові; взуття можна дозволяти тільки на тонкій підошві без каблука або з каблуком не вище 1 см.

§ 54. При кожній команді, яка змагається, має бути офіційний представник від організації, що її виставила, який розуміється на питаннях техніки підіймання штанги та організації змагань.

Примітка. Права і обов'язки представника визначає загальне положення про проведення змагань в СРСР.

§ 55. При команді також має бути старший (капітан) із числа найдосвідченіших і найавторитетніших учасників, що може забезпечити потрібний вплив на команду і що його обирають на загальних її зборах.

§ 56. Капітан є перший заступник офіційного представника в усіх його обов'язках на змаганні.

## VIII. Суддівська колегія

§ 57. Змаганням керує суддівська колегія, склад якої призначає до масштабу республіканського суддівська колегія відповідних РФК; на змаганнях республіканських і міжнародних суддівську колегію призначає ВРФК.

До суддівської колегії входять:

1) головний суддя (заступник головного судді),
2) секретар,
3) фіксатор,
4) два бокових судді (помічники фіксатора),
5) суддя при учасниках,
6) лікар.

Примітка. У великих змаганнях, де рухи виконують відразу на кількох штангах, число суддів збільшують за числом штанг із розрахунку на одну штангу 5 чоловіка (заступник головного судді, фіксатор, бокові судді і секретар).

§ 58. Усі перелічені попереду судді мають право вирішального голосу.

§ 59. *Головний суддя* перед змаганням: а) перевіряє підготованість інвентаря і місце для змагання, передбачаючи все, що потрібне для успішного проведення змагань з технічного й санітарно-гігієнічного погляду;

б) перевіряє санітарно-гігієнічний стан місця змагання, наявність теплих роздягалень для учасників. переваренoї води, термометра в приміщенні, аптечки першої допомоги тощо.

Головний суддя під час змагання:

а) стежить за правильністю проведення змагання. Він таки одержує заяви й протести. Розпорядження його щодо змагання обов'язкові не тільки для учасників, а й для всіх присутніх;

б) може виключити із змагання учасника, що порушує правила;

в) якщо в суддівському апараті є різкі розбіжності або якісь інші непорозуміння, має право самостійно розв'язати питання, касуючи в окремих випадках вирішення суддівського апарату;

г) має право відстановити окремих членів суддівської колегії, якщо вони порушили ці правила;

д) порозумівшися з суддівською колегією, має право скасувати або відкласти на другий день всяке змагання (навіть якщо воно почалося), коли, на його думку, змагання не можна продовжувати або закінчити задовільно; а якщо почате змагання було відкладене, його поновлюють нового строку при тих самих учасниках і так, ніби його й не переривалося;

е) всіляко сприяє лікарсько-контрольній комісії здійснювати поставлені нею завдання;

є) по закінченні змагань стежить за складанням зведень наслідків змагань.

§ 60. *Секретар* пише протоколи зважування і змагання (форми див. нижче), в яких заповнює всі шпальти, відзначаючи в них відомості, потрібні для змагання; він

таки, якщо встановлено вищі досягнення, складає акти (форми див. нижче).

Крім цього секретар повинен оголошувати вагу штанги.

§ 61. *Фіксатор* (арбітр) є старший під час нагляду за правильністю виконання учасниками рухів і оголошує голосно наслідок виконання: а) правильно виконаний рух фіксатор оголошує словом „єсть“, б) неправильний — словами „не рахувати“, в) сумнівний — словом „спустити“.

§ 62. При сумнівних випадках визначення наслідків мають право голосу тільки фіксатор і два бокових судді, які звичайною більшістю голосів розв'язують спірні випадки; це вирішення вважають за остаточне.

§ 63. *Бокові судді* (пом. фіксатора) стежать за правильністю виконання рухів, так само як і старший фіксатор, але тільки не оголошують голосно наслідку; про помічену неправильність вони сповіщають старшому фіксаторові. Остаточний наслідок затверджується згідно з параграфом 62.

§ 64. Судді — фіксатор і його помічники — під час виконання руху аж ніяк не повинні давати порад учасникам.

§ 65. *Суддя при учасниках*: 1) перед початком змагання перевіряє наявність усіх учасників даного змагання, 2) турбується про роздягальні, розподіляє учасників по них, 3) вчасно попереджає учасників про виклик їх до штанги, 4) сповіщає суддівській колегії про всі неприбуття, відмовлення тощо і 5) є зв'язна ланка між учасниками і суддями.

§ 66. Суддівська колегія провадить свої засідання:

перше — перед початком змагання з питань розподілу обов'язків, вибору, комісії зважування тощо;

друге — в процесі змагань, де розглядає заяви, питання, зв'язані з проведенням змагання, тощо;

третє — по закінченні змагання, де затверджує наслідки змагання, присуджує призи тощо.

§ 67. Усі технічні питання розв'язує суддівська колегія на місці.

§ 68. Вирішення суддівської колегії остаточні.

§ 69. Суддівський апарат, крім фіксатора і двох його помічників, міститься за окремим столом, ізольовано від публіки і учасників. Фіксатор має бути збоку або ззаду учасників, а його помічники — по боках.

§ 70. Всіх членів суддівської колегії призначають за кілька днів до змагання з тим, щоб заздалегідь почати всі підготівні роботи.

§ 71. *Асистентів* призначають для технічного обслуговування та страхування учасників на змаганнях числом не менше 2 чол. на кожну штангу; їхні обов'язки такі:

а) добавляти чи збавляти вагу на штанзі,

б) забирати штангу від учасника після фіксації,

в) підтримувати штангу (в момент падіння), якщо учасник невдало її підняв,

г) оберігати (страхувати) учасника при його падінні з штангою.

Асистентами мають бути безперечно досвідчені особи з числа важкоатлетів, що не виступають на цьому змаганні (які добре знають правила страхування і змагань).

Учасники мають право мати для страхування власних асистентів із числа учасників змагання.

§ 72. Виділяти асистентів має та організація, якій доручено організаційно-технічне проведення змагання.

§ 73. В окремих випадках дозволяється платити за труд асистентів.

## IX. Правила реєстрації вищих досягнень

§ 74. Технічний наслідок можна зареєстровувати як вищий лише тоді, коли змагання, на якому досягнуто вище досягнення, провадили, точно додержуючи цих правил змагання.

§ 75. Якщо досягнуто в будь-якому русі наслідку вищого за те вище досягнення, що є (рекорду), офіційні

судді змагань зважують тут таки підняту вагу, а також і самого учасника; при факті поліпшення досягнення судді складають відповідний акт (див. додаток 1), який і висилають для остаточного затвердження до відповідної РФК (міські досягнення затверджує міськРФК, обласні — облРФК і т. д.).

§ 76. Крім установлення досягнення в окремих рухах із штангою, також провадять облік досягнень і щодо суми наслідків учасника в усіх рухах п'ятиборства або триборства.

§ 77. Досягнення вважають за встановлене, якщо старий наслідок перевищений (вище досягнення) не менш як на 250 г і не менш як на 500 г на п'ятиборстві (на триборстві).

Республіканські і всесоюзні досягнення можна встановлювати тільки в змаганнях не нижче міського масштабу при обов'язковій присутності офіційного представника відповідної РФК.

§ 78. Досягнення вважають за дійсне після того, як його затвердить важкоатлетична секція відповідної РФК.

## X. Порушення правил і покарання

§ 79. Кожний учасник повинен знати й додержувати цих правил. За невиконання правил і порушення громадської дисципліни учасникові роблять зауваження; при повторному випадку порушення учасника відстановляють від змагання і справу про нього передають до відповідної організації.

За особливо грубі порушення правил і порядку учасника можна відстановляти від змагань і не попереджаючи (примірок, навмисне кидання штанги, прибуття нетверезим тощо).

Відстановити учасника від змагання можна тільки з дозволу головного судді, а коли його нема — заступника його.

*Додаток 1*

# АКТ

**На установлення вищого** ........................................................................
(всесоюзного, обласного тощо)

**досягнення в** ........................................ **для** ...............................
(ривку двома, поштовху тощо) (легкої),

................................................................................ **ваги**
(середньої і т. д.)

Це вище ....................................................................................
(всесоюзне, обласне і т. д.)

досягнення встановлено на відкритому змаганні для розряду на
..............................................................................................
(першість СРСР, області, міста, відомства і т. д.)

дня ........................................ місяця 19..... року в приміщенні ...............
............................................ тов. ..................................................
(назва організації, адреса) (прізвище, ім'я і по-батькові)

рік народження ........................ представник ...........................................
(назвати організацію)

член профспілки .......................................... ............................, основна
професія ................................ вправляється у фізкультурі ....... років
гирями ....... років. У русі ......................................................... на .......
(ривку двома, поштовху тощо)

...................................................................... спробі зробив ............кг;
(другій, третій і т. д.)

при зважуванні на вагах системи ...................................................... вийшло
.................................................. ......................................кг.
(кількість кілограмів словами)

Власна вага товариша ..............................................кг.

Це досягнення встановлено на штанзі міжнародного зразку й є нове ........................................ досягнення для легкої ваги. Старе
(всесоюзне, обласне і т. д.)

досягнення мав тов. ......................................... із ...............................

і дорівнювало ......................кг.

Головний суддя ................................ Фіксатор ________________

Судді: 1 ........................................ 2 ........................................

Секретар змагання ........................................................................

„.........“ дня ........................................ місяця 19.... р.

Це досягнення потверджується

Печатка

Представник РФК ........................................................

„.......“ дня ........................................ місяця 19.... р.

*Додаток 2*

## ПРОТОКОЛ

зважування учасників змагання, що його влаштовує ................................................

.................................................................................................................. , в підійманні
(назва організації)

ваги для ........................................ розряду, і що відбулося .................... дня

.................................................. місяця 19 .......... року в приміщенні клубу ..................

..................................................................................................................................
(назва й адреса)

| №№ з/ч | Прізвище, ім'я і по батькові | Республіка, місто, організація | Вага День 1 | 2 | 3 | Вагова категорія | Примітка |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | і т. д. | | | | | | |

*Додаток 3*

# П Р О Т О К О Л

змагання в підійманні тягара ..............................

на першість .................. для .................. (в ривку однією) ваги, що відбулося ..............................

.................. дня .................. місяця .................. року в приміщенні ..............................

адреса ..............................

| №№ з/п | Прізвище та ім'я | Від якої організації | Якою рукою працює | Взята вага | | | | | Наслідок | Число спроб |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 40 | 45 | 47,5 | 50 | 52,5 | | |
| 1 | Іванов Іван . . | „Динамо" | Лівою | У | У | . . . | — | | 45,0 | 5 |
| 2 | Петров Петро . | Машинобуд. | Правою | У | У | У | У | . | 50,0 | 5 |
| 3 | . . . . . . . . . | . . . . . . . | . . . . . . | | | | | | | |

Головний суддя ..............................

Фіксатор ..............................

Судді: { 1 ..............................
2 ..............................

Секретар ..............................

Позначення У показує взяту вагу, . . . — спроба; — зійшов.

П р и м і т к а. Таку таблицю складають на кожний рух окремо і для кожної категорія. Записують вагу в кілограмах.

*Додаток 4*

## ПРОТОКОЛ

загального зведення змагання в піднятті ваги на першість ..............................

для ........................ ваги, що відбулося .................. дня .................... місяця .......... року

в приміщенні .............................................. адреса.

| № | Прізвище та ім'я | Власна вага учасника | Від якої організації. | Витиск двома | Ривок | | Поштовх | | | Ривок двома | Загальна сума | Зайняте місце | Примітка |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Лівою | Правою | Двома | Лівою | Правою | | | | |
| 1 | Іванов Іван . . | 67,5; 67; 67,3 | Динамо | 80 | 50 | — | 88 | — | 75 | 110 | 403 | 1 | — |
| 2 | Петров Петро . | 66,8; 67,2; 67,5 | Профспілки | 85 | 50 | — | 85 | — | 70 | 105 | 395 | 3 | — |
| 3 | Васільєв Вл. . . | 66,5; 66,8; 67 | Виші | 85 | — | 52,5 | 80 | 72,5 | — | 110 | 400 | 2 | — |

Головний суддя ..............................

Фіксатор ..............................

Секретар ..............................

Судді ..............................

# НОРМИ

| Вагові категорії | Назва рухів | | | | | Загальна сума |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Витиск. двома | Виривання | | Штовхання | | |
| | | Однією | Двома | Однією | Двома | |
| **а) Для переходу до другого розряду** | | | | | | |
| Якнайлегша | 50 | 40 | 50 | 46 | 65 | 251 |
| Найлегша | 54 | 44 | 54 | 50 | 70 | 272 |
| Напівлегка | 58 | 48 | 58 | 54 | 75 | 293 |
| Легка | 62 | 52 | 62 | 58 | 80 | 314 |
| Напівсередня | 66 | 56 | 66 | 62 | 85 | 335 |
| Середня | 70 | 60 | 70 | 66 | 90 | 356 |
| Напівважка | 75 | 65 | 75 | 71 | 95 | 381 |
| Важка | 80 | 70 | 80 | 76 | 100 | 406 |
| **б) Для переходу до першого розряду** | | | | | | |
| Якнайлегша | 60 | 45 | 60 | 54 | 80 | 299 |
| Найлегша | 64 | 49 | 64 | 58 | 85 | 320 |
| Напівлегка | 68 | 53 | 68 | 62 | 90 | 341 |
| Легка | 72 | 57 | 72 | 66 | 95 | 362 |
| Напівсередня | 76 | 61 | 76 | 70 | 100 | 383 |
| Середня | 80 | 65 | 80 | 74 | 105 | 404 |
| Напівважка | 85 | 70 | 85 | 79 | 110 | 429 |
| Важка | 90 | 75 | 90 | 84 | 115 | 454 |
| **в) Для переходу на звання „майстра СРСР“** | | | | | | |
| Якнайлегша | 68 | 49 | 68 | 61 | 88 | 334 |
| Найлегша | 72 | 53 | 72 | 65 | 93 | 355 |
| Напівлегка | 76 | 57 | 76 | 69 | 98 | 376 |
| Легка | 80 | 61 | 80 | 73 | 103 | 397 |
| Напівсередня | 84 | 65 | 84 | 77 | 108 | 418 |
| Середня | 88 | 69 | 88 | 81 | 113 | 439 |
| Напівважка | 93 | 74 | 93 | 86 | 118 | 464 |
| Важка | 98 | 79 | 98 | 91 | 123 | 489 |

# ЗМІСТ

Стор.